



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcseszege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1295,0200 kJ; energia (kalória): 306,9200 kcal; zsír: 13,0370 g; szénhidrát: 36,9570 g; cukor: 14,8960 g; só: 0,7900 g; kalcium: 1.1160 mg; fehérje (össz): 10,8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1158,8070 kJ; energia (kalória): 283,8940 kcal; zsír: 3,8920 g; zsírsav: 1,9170 g; szénhidrát: 82,2090 g; cukor: 30,3170 g; só: 1,1140 g; kalcium: 7,0860 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 6,8260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslif mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1330,8970 kJ; energia (kalória): 315,4190 kcal; zsír: 7,4820 g; szénhidrát: 52,3690 g; cukor: 20,3170 g; só: 2,2600 g; kalcium: 1,2660 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 7,8660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1195,6200 kJ; energia (kalória): 285,5720 kcal; zsír: 12,1370 g; zsírsav: 4,3090 g; szénhidrát: 38,4070 g; cukor: 15,1300 g; só: 1,4600 g; kalcium: 1.1180 mg; fehérje (össz): 7,3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1368,6170 kJ; energia (kalória): 324,0380 kcal; zsír: 10,3300 g; szénhidrát: 51,8300 g; cukor: 12,5000 g; só: 1,9440 g; kalcium: 300,1200 mg; telített zsírsav: 0,5000 g; fehérje (össz): 7,4650 g; tejszalicium: 300,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1368,2670 kJ; energia (kalória): 326,8050 kcal; zsír: 9,1620 g; zsírsav: 7,4650 g; szénhidrát: 51,4980 g; cukor: 30,3170 g; só: 1,0050 g; kalcium: 1,0890 mg; koleszterin: 67,2000 mg; fehérje (össz): 6,5060 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 4653,2630 kJ; energia (kalória): 1159,1820 kcal; zsír: 38,3960 g; zsírsav: 11,5600 g; szénhidrát: 167,8280 g; cukor: 12,9640 g; só: 0,8660 g; kalcium: 8,3180 mg; fehérje (össz): 31,7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves TM {1!, 3!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslif vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 3932,7200 kJ; energia (kalória): 939,3160 kcal; zsír: 60,1060 g; zsírsav: 14,7260 g; szénhidrát: 72,0250 g; cukor: 6,0020 g; só: 5,2530 g; kalcium: 155,9610 mg; telített zsírsav: 0,1500 g; koleszterin: 57,6000 mg; fehérje (össz): 22,0750 g; tejszalicium: 90,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Orsó tészta {1!, 3!} csemegeuborka <p>energia (Joule): 2421,6390 kJ; energia (kalória): 578,3980 kcal; zsír: 20,9270 g; zsírsav: 6,8470 g; szénhidrát: 73,3300 g; cukor: 3,1730 g; só: 1,9630 g; kalcium: 20,2500 mg; fehérje (össz): 28,1560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves gy. {1!, 3!} Darás metélt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3767,7530 kJ; energia (kalória): 909,9130 kcal; zsír: 25,5300 g; zsírsav: 20,5480 g; szénhidrát: 142,1930 g; cukor: 21,2840 g; só: 0,5560 g; kalcium: 0,7700 mg; koleszterin: 147,0000 mg; fehérje (össz): 9,7690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt {1!, 3!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 3974,0740 kJ; energia (kalória): 949,1910 kcal; zsír: 39,4040 g; zsírsav: 29,6560 g; szénhidrát: 111,9730 g; cukor: 3,5710 g; só: 3,0550 g; kalcium: 20,8460 mg; fehérje (össz): 32,6240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Sárgaborsófőzelék {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4266,3170 kJ; energia (kalória): 1018,9920 kcal; zsír: 38,5940 g; zsírsav: 26,2610 g; szénhidrát: 115,9720 g; cukor: 4,3990 g; só: 1,5760 g; kalcium: 20,2500 mg; fehérje (össz): 47,8300 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 736,1600 kJ; energia (kalória): 175,0600 kcal; zsír: 6,2620 g; szénhidrát: 21,3280 g; só: 1,3890 g; fehérje (össz): 7,2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 632,0170 kJ; energia (kalória): 168,7240 kcal; zsír: 1,6670 g; szénhidrát: 41,7800 g; cukor: 20,9900 g; só: 0,7900 g; kalcium: 10,1200 mg; fehérje (össz): 3,7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 629,8170 kJ; energia (kalória): 150,9940 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 22,4760 g; só: 0,7900 g; kalcium: 9,1200 mg; fehérje (össz): 4,9480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Illahagyma <p>energia (Joule): 953,8770 kJ; energia (kalória): 228,2140 kcal; zsír: 7,6330 g; zsírsav: 6,6700 g; szénhidrát: 34,1750 g; cukor: 3,3200 g; só: 1,5400 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 6,6030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767,2670 kJ; energia (kalória): 183,2290 kcal; zsír: 1,6620 g; szénhidrát: 37,2700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 3,6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523,8170 kJ; energia (kalória): 125,0640 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 22,4760 g; só: 0,7900 g; kalcium: 9,1200 mg; fehérje (össz): 4,0430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6873.4520 kJ energia (kalória): 1641.6970 kcal zsír: 57.7270 g zsírsav: 11.5600 g szénhidrát: 225.7130 g cukor: 27.9490 g só: 3.0660 g kalcium: 9.4340 mg fehérje (össz): 49.5630 g</p>	<p>energia (Joule): 5953.3440 kJ energia (kalória): 1421.9340 kcal zsír: 65.3190 g zsírsav: 16.6420 g szénhidrát: 166.0140 g cukor: 56.5690 g só: 7.1570 g kalcium: 173.1670 mg telített zsírsav: 0.1500 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 34.4290 g tejszalicium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4265.8230 kJ energia (kalória): 1018.8750 kcal zsír: 30.0010 g zsírsav: 6.8470 g szénhidrát: 148.1690 g cukor: 33.4900 g só: 4.9330 g kalcium: 21.4560 mg koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 40.1850 g</p>	<p>energia (Joule): 5826.7590 kJ energia (kalória): 1391.6990 kcal zsír: 45.7020 g zsírsav: 30.5200 g szénhidrát: 203.3700 g cukor: 39.7390 g só: 3.5460 g kalcium: 2.0060 mg koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 25.8930 g</p>	<p>energia (Joule): 6139.8580 kJ energia (kalória): 1465.4800 kcal zsír: 51.3580 g zsírsav: 29.6560 g szénhidrát: 201.0730 g cukor: 16.0710 g só: 5.4930 g kalcium: 321.0860 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 43.7300 g tejszalicium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6158.2010 kJ energia (kalória): 1470.8610 kcal zsír: 49.3780 g zsírsav: 32.7460 g szénhidrát: 189.9410 g cukor: 34.7160 g só: 3.9710 g kalcium: 21.4560 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 60.3790 g</p>
------------------------------------	---	---	---	--	--	--

- | | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok | 13 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Székely László

Intézményvezető



[Signature]

Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Élelmészvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1285.0290 kJ; energia (kalória): 305.2250 kcal; zsír: 13.0370 g; szénhidrát: 35.5970 g; cukor: 14.0650 g; só: 0.7000 g; kalcium: 1.1180 mg; fehérje (össz): 10.0210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1210.4040 kJ; energia (kalória): 281.2640 kcal; zsír: 8.3820 g; zsírsav: 1.6170 g; szénhidrát: 52.2110 g; cukor: 30.9170 g; só: 1.1240 g; kalcium: 7.2050 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.0390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1330.3670 kJ; energia (kalória): 316.4190 kcal; zsír: 7.4620 g; zsírsav: 1.4950 g; szénhidrát: 38.4070 g; cukor: 15.3250 g; só: 1.4800 g; kalcium: 23.8000 mg; fehérje (össz): 7.9860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1155.8290 kJ; energia (kalória): 265.8720 kcal; zsír: 12.1370 g; zsírsav: 4.9950 g; szénhidrát: 38.4070 g; cukor: 15.3250 g; só: 1.4800 g; kalcium: 1.1180 mg; fehérje (össz): 7.3270 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1366.5170 kJ; energia (kalória): 324.0280 kcal; zsír: 10.3320 g; zsírsav: 51.8300 g; szénhidrát: 51.4680 g; cukor: 20.3170 g; só: 1.0030 g; kalcium: 1.0660 mg; koleszterin: 07.2000 mg; fehérje (össz): 8.9050 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1366.5170 kJ; energia (kalória): 324.0280 kcal; zsír: 10.3320 g; zsírsav: 51.8300 g; szénhidrát: 51.4680 g; cukor: 20.3170 g; só: 1.0030 g; kalcium: 1.0660 mg; koleszterin: 07.2000 mg; fehérje (össz): 8.9050 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 4953.2630 kJ; energia (kalória): 1159.1820 kcal; zsír: 38.3960 g; zsírsav: 11.5600 g; szénhidrát: 167.8290 g; cukor: 12.9640 g; só: 0.8880 g; kalcium: 6.3180 mg; fehérje (össz): 31.7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves TM {1!, 3!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 3932.7200 kJ; energia (kalória): 939.3160 kcal; zsír: 60.1050 g; zsírsav: 14.7250 g; szénhidrát: 72.0250 g; cukor: 6.0020 g; só: 5.2530 g; kalcium: 155.9610 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 22.0750 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Orsó tészta {1!, 3!} csemegeuborka <p>energia (Joule): 2421.6390 kJ; energia (kalória): 578.3980 kcal; zsír: 20.9270 g; zsírsav: 6.8470 g; szénhidrát: 73.3300 g; cukor: 3.1730 g; só: 1.8630 g; kalcium: 20.2500 mg; fehérje (össz): 28.1560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves {1!, 3!, 12!} Darás metélt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3862.1950 kJ; energia (kalória): 922.4700 kcal; zsír: 26.0500 g; zsírsav: 20.7470 g; szénhidrát: 147.9130 g; cukor: 21.9730 g; só: 0.9180 g; kalcium: 6.9630 mg; koleszterin: 110.2500 mg; fehérje (össz): 9.4520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Vagdalt {1!, 3!} Párolt mexikói zöldség {12!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 3974.0740 kJ; energia (kalória): 949.1910 kcal; zsír: 39.4040 g; zsírsav: 29.6560 g; szénhidrát: 111.9730 g; cukor: 3.5710 g; só: 3.0550 g; kalcium: 20.8460 mg; fehérje (össz): 32.6240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Sárgaborsófőzelék {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4266.3170 kJ; energia (kalória): 1019.9920 kcal; zsír: 38.5940 g; zsírsav: 25.2610 g; szénhidrát: 115.9720 g; cukor: 4.3990 g; só: 1.5780 g; kalcium: 20.2500 mg; fehérje (össz): 47.6300 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 735.1800 kJ; energia (kalória): 175.5900 kcal; zsír: 0.2820 g; zsírsav: 21.5390 g; só: 1.3690 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 196.7940 kcal; zsír: 1.8220 g; zsírsav: 41.7800 g; cukor: 28.9600 g; só: 0.7000 g; kalcium: 10.1300 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 823.0170 kJ; energia (kalória): 195.0640 kcal; zsír: 1.8220 g; zsírsav: 22.4700 g; só: 0.7000 g; kalcium: 6.3300 mg; fehérje (össz): 4.8250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 863.3770 kJ; energia (kalória): 203.2140 kcal; zsír: 7.8320 g; zsírsav: 9.6700 g; szénhidrát: 24.9770 g; cukor: 5.8300 g; só: 1.5400 g; kalcium: 5.9190 mg; fehérje (össz): 6.9630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 787.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.8220 g; zsírsav: 37.2700 g; só: 0.7000 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 3.9490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 823.0170 kJ; energia (kalória): 195.0640 kcal; zsír: 1.8220 g; zsírsav: 22.4700 g; só: 0.7000 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	
Életlen értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6873.4520 kJ energia (kalória): 1641.6970 kcal zsír: 57.7270 g zsírsav: 11.5600 g szénhidrát: 225.7130 g cukor: 27.9490 g só: 3.0660 g kalcium: 9.4340 mg fehérje (össz): 49.5630 g</p>	<p>energia (Joule): 5984.2010 kJ energia (kalória): 1429.3040 kcal zsír: 66.1090 g zsírsav: 16.6420 g szénhidrát: 166.0160 g cukor: 56.5690 g só: 7.1670 g kalcium: 173.2870 mg telített zsírsav: 0.1500 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 34.4320 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4265.8230 kJ energia (kalória): 1018.8750 kcal zsír: 30.0010 g zsírsav: 6.8470 g szénhidrát: 148.1690 g cukor: 33.4900 g só: 4.9330 g kalcium: 21.4560 mg koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 40.1850 g</p>	<p>energia (Joule): 5921.2010 kJ energia (kalória): 1414.2560 kcal zsír: 45.8190 g zsírsav: 30.7220 g szénhidrát: 209.0900 g cukor: 40.4280 g só: 3.9080 g kalcium: 8.1990 mg koleszterin: 110.2500 mg fehérje (össz): 25.5760 g</p>	<p>energia (Joule): 6139.8580 kJ energia (kalória): 1466.4800 kcal zsír: 51.3580 g zsírsav: 29.6560 g szénhidrát: 201.0730 g cukor: 16.0710 g só: 5.4930 g kalcium: 321.0860 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 43.7300 mg tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6158.2010 kJ energia (kalória): 1470.8610 kcal zsír: 49.3780 g zsírsav: 32.7460 g szénhidrát: 189.9410 g cukor: 34.7160 g só: 3.9710 g kalcium: 21.4560 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 60.3790 g</p>	

- | | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 1 Glutén tartalmú gabona és azokból készült termékek | 2 Rákkéfék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezámag és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Kelecsy Anikó
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élmezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemegé-szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1265,6290 kJ; energia (kalória): 304,0269 kcal; zsír: 13,0370 g; szénhidrát: 36,8670 g; cukor: 14,0660 g; só: 0,7000 g; kalcium: 1,1100 mg; fehérje (össz): 10,6210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1218,8540 kJ; energia (kalória): 291,2640 kcal; zsír: 4,3820 g; zsírsav: 1,9170 g; szénhidrát: 62,2110 g; cukor: 30,3170 g; só: 1,1240 g; kalcium: 7,2050 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 6,6300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10} vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1300,5970 kJ; energia (kalória): 315,4190 kcal; zsír: 7,4520 g; szénhidrát: 62,3060 g; cukor: 30,3170 g; só: 2,2800 g; kalcium: 1,0860 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 7,8600 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1166,0200 kJ; energia (kalória): 278,6720 kcal; zsír: 12,1370 g; zsírsav: 4,3050 g; szénhidrát: 36,4370 g; cukor: 15,1350 g; só: 1,4600 g; kalcium: 1,1180 mg; fehérje (össz): 7,3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej <p>energia (Joule): 1368,6170 kJ; energia (kalória): 324,0300 kcal; zsír: 10,3320 g; szénhidrát: 51,6300 g; cukor: 12,5000 g; só: 1,6480 g; kalcium: 300,1500 mg; felvitelt zsírsav: 0,5000 g; fehérje (össz): 7,4630 g; tejkalcium: 300,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1368,2670 kJ; energia (kalória): 325,8050 kcal; zsír: 9,1620 g; zsírsav: 7,4980 g; szénhidrát: 51,4660 g; cukor: 30,3170 g; só: 1,6060 g; kalcium: 1,0860 mg; koleszterin: 27,2000 mg; fehérje (össz): 6,5000 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9} Nudli {1} <p>energia (Joule): 4853,2630 kJ; energia (kalória): 1159,1820 kcal; zsír: 38,3960 g; zsírsav: 11,5600 g; szénhidrát: 167,8280 g; cukor: 12,9640 g; só: 0,8890 g; kalcium: 8,3160 mg; fehérje (össz): 31,7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tej-tojásom. {1}, {9}, {12} Zöldbabfőzelék TM {1} virslis vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 3779,9290 kJ; energia (kalória): 902,8220 kcal; zsír: 56,6610 g; zsírsav: 13,6600 g; szénhidrát: 68,1610 g; cukor: 5,9330 g; só: 5,3900 g; kalcium: 152,0510 mg; felvitelt zsírsav: 0,1500 g; koleszterin: 57,6000 mg; fehérje (össz): 20,0280 g; tejkalcium: 90,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9}, {12} Sertés pörkölt Orsó tészta {1}, {3} csemegeuborka <p>energia (Joule): 2421,6390 kJ; energia (kalória): 578,3960 kcal; zsír: 20,9270 g; zsírsav: 6,8470 g; szénhidrát: 73,3300 g; cukor: 3,1730 g; só: 1,6630 g; kalcium: 20,2900 mg; fehérje (össz): 28,1560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves {1}, {3}, {12} Darás metélt {1}, {3} <p>energia (Joule): 3962,1950 kJ; energia (kalória): 922,4700 kcal; zsír: 26,0500 g; zsírsav: 20,7470 g; szénhidrát: 147,9130 g; cukor: 21,9730 g; só: 0,9150 g; kalcium: 6,9630 mg; koleszterin: 110,2500 mg; fehérje (össz): 9,4520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9} Vagdalt {1}, {3} Párolt mexikói zöldség {12} Párolt rizs <p>energia (Joule): 3974,0740 kJ; energia (kalória): 949,1910 kcal; zsír: 38,4040 g; zsírsav: 29,6560 g; szénhidrát: 111,9730 g; cukor: 3,5710 g; só: 3,0550 g; kalcium: 20,8460 mg; fehérje (össz): 32,6240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1}, {9}, {12} Sárgaborsófőzelék {1} Sertés pörkölt vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 4266,3170 kJ; energia (kalória): 1018,9920 kcal; zsír: 38,5940 g; zsírsav: 25,2610 g; szénhidrát: 115,9720 g; cukor: 4,3990 g; só: 1,5760 g; kalcium: 20,2500 mg; fehérje (össz): 47,8300 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 739,1800 kJ; energia (kalória): 175,5400 kcal; zsír: 6,2200 g; szénhidrát: 21,3260 g; cukor: 1,3060 g; fehérje (össz): 7,2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 632,0170 kJ; energia (kalória): 150,7940 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 41,7890 g; cukor: 20,2900 g; só: 0,7900 g; kalcium: 19,1200 mg; fehérje (össz): 3,9160 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika <p>energia (Joule): 523,0170 kJ; energia (kalória): 125,0840 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 22,4700 g; cukor: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,0400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} illágyalma <p>energia (Joule): 663,3770 kJ; energia (kalória): 158,2140 kcal; zsír: 7,6320 g; szénhidrát: 37,2700 g; cukor: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 3,0400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 767,2670 kJ; energia (kalória): 183,2560 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 37,2700 g; cukor: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 3,0400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika <p>energia (Joule): 623,8170 kJ; energia (kalória): 150,0640 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 22,4700 g; cukor: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,0400 g</p>	
Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6873,4520 kJ energia (kalória): 1641,6970 kcal zsír: 57,7270 g zsírsav: 11,5600 g szénhidrát: 225,7130 g cukor: 27,9490 g só: 3,0660 g kalcium: 9,4340 mg fehérje (össz): 49,5630 g</p>	<p>energia (Joule): 5831,4100 kJ energia (kalória): 1392,8100 kcal zsír: 64,6650 g zsírsav: 15,5770 g szénhidrát: 162,1520 g cukor: 56,5000 g só: 7,3040 g kalcium: 169,3770 mg telített zsírsav: 0,1500 g koleszterin: 78,6000 mg fehérje (össz): 32,3850 g tejkalcium: 90,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4265,8230 kJ energia (kalória): 1018,8750 kcal zsír: 30,0010 g zsírsav: 6,8470 g szénhidrát: 148,1690 g cukor: 33,4900 g só: 4,9330 g kalcium: 21,4560 mg koleszterin: 21,6000 mg fehérje (össz): 40,1850 g</p>	<p>energia (Joule): 5921,2010 kJ energia (kalória): 1414,2560 kcal zsír: 45,8190 g zsírsav: 30,7220 g szénhidrát: 209,0900 g cukor: 40,4280 g só: 3,9080 g kalcium: 8,1990 mg koleszterin: 110,2500 mg fehérje (össz): 25,5760 g</p>	<p>energia (Joule): 6139,8580 kJ energia (kalória): 1466,4800 kcal zsír: 51,3580 g zsírsav: 29,6560 g szénhidrát: 201,0730 g cukor: 16,0710 g só: 5,4930 g kalcium: 321,0860 mg telített zsírsav: 0,5000 g fehérje (össz): 43,7300 g tejkalcium: 300,0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6158,2010 kJ energia (kalória): 1470,8610 kcal zsír: 49,3780 g zsírsav: 32,7460 g szénhidrát: 189,9410 g cukor: 34,7160 g só: 3,9710 g kalcium: 21,4560 mg koleszterin: 67,2000 mg fehérje (össz): 60,3790 g</p>	

- | | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földmogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezámag és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

[Handwritten signature]

Intézményvezető



[Handwritten signature]

Dietetikus

[Handwritten signature]

Szakács

[Handwritten signature]

Élelmezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1285.0200 kJ; energia (kalória): 306.9250 kcal; zsír: 13.0370 g; szénhidrát: 36.8570 g; cukor: 14.0850 g; só: 0.7800 g; kalcium: 1.1190 mg; fehérje (össz): 10.6210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1219.4840 kJ; energia (kalória): 291.2260 kcal; zsír: 4.9520 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 52.2110 g; cukor: 30.5170 g; só: 1.1240 g; kalcium: 7.2090 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.6360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1520.5670 kJ; energia (kalória): 365.4130 kcal; zsír: 7.4620 g; szénhidrát: 52.3660 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.2000 g; kalcium: 1.0600 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.8960 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1196.6290 kJ; energia (kalória): 285.9720 kcal; zsír: 12.1370 g; zsírsav: 4.3000 g; szénhidrát: 36.4070 g; cukor: 15.1350 g; só: 1.4600 g; kalcium: 1.1180 mg; fehérje (össz): 7.3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1368.5170 kJ; energia (kalória): 334.0300 kcal; zsír: 10.3520 g; szénhidrát: 51.8300 g; cukor: 12.5000 g; só: 1.6400 g; kalcium: 300.1900 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4680 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1368.2670 kJ; energia (kalória): 326.6020 kcal; zsír: 8.1620 g; zsírsav: 7.4680 g; szénhidrát: 51.4060 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.6050 g; kalcium: 1.0960 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.9360 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 4853.2630 kJ; energia (kalória): 1150.1820 kcal; zsír: 36.3900 g; zsírsav: 11.5600 g; szénhidrát: 167.8280 g; cukor: 12.9640 g; só: 0.8880 g; kalcium: 8.3180 mg; fehérje (össz): 31.7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tej-tojásmentes {1!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 3779.5290 kJ; energia (kalória): 902.8220 kcal; zsír: 58.5610 g; zsírsav: 13.6600 g; szénhidrát: 68.1610 g; cukor: 5.9300 g; só: 5.3900 g; kalcium: 152.0510 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 20.0260 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2410.2840 kJ; energia (kalória): 575.6380 kcal; zsír: 18.0160 g; zsírsav: 8.8810 g; szénhidrát: 75.5890 g; cukor: 3.9020 g; só: 1.4660 g; kalcium: 20.7600 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 22.8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojásmentes {1!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2773.0330 kJ; energia (kalória): 662.3200 kcal; zsír: 20.8620 g; zsírsav: 17.0100 g; szénhidrát: 101.0320 g; cukor: 16.7950 g; só: 1.0770 g; kalcium: 3.7650 mg; telített zsírsav: 0.1600 g; koleszterin: 183.7500 mg; fehérje (össz): 14.2630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt Tojásmentes {1!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4055.3400 kJ; energia (kalória): 968.6020 kcal; zsír: 41.7180 g; zsírsav: 32.1670 g; szénhidrát: 113.4250 g; cukor: 4.0070 g; só: 3.0810 g; kalcium: 17.4080 mg; fehérje (össz): 30.8520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sárgaborsófőzelék {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4084.6380 kJ; energia (kalória): 975.5990 kcal; zsír: 36.4300 g; zsírsav: 25.2240 g; szénhidrát: 107.2970 g; cukor: 2.6280 g; só: 2.0180 g; kalcium: 11.8430 mg; fehérje (össz): 40.6170 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 736.1600 kJ; energia (kalória): 175.5900 kcal; zsír: 8.2090 g; szénhidrát: 21.8280 g; só: 1.3060 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vagyos virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 632.0170 kJ; energia (kalória): 150.7240 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 41.7600 g; cukor: 20.2990 g; só: 0.7800 g; kalcium: 10.1800 mg; fehérje (össz): 3.7160 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 923.6170 kJ; energia (kalória): 220.0640 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 32.4700 g; só: 0.7800 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.6490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 863.5770 kJ; energia (kalória): 206.2140 kcal; zsír: 7.8200 g; zsírsav: 0.6700 g; szénhidrát: 24.7700 g; cukor: 0.3200 g; só: 1.5000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.6630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 707.3670 kJ; energia (kalória): 169.2960 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7800 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523.6170 kJ; energia (kalória): 125.0640 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7800 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6873.4520 kJ energia (kalória): 1641.6970 kcal zsír: 57.7270 g zsírsav: 11.5600 g szénhidrát: 225.7130 g cukor: 27.9490 g só: 3.0660 g kalcium: 9.4340 mg fehérje (össz): 49.5630 g</p>	<p>energia (Joule): 5831.4100 kJ energia (kalória): 1392.8100 kcal zsír: 64.6650 g zsírsav: 15.5770 g szénhidrát: 182.1520 g cukor: 56.5000 g só: 7.3040 g kalcium: 169.3770 mg telített zsírsav: 0.1500 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.3850 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4254.4680 kJ energia (kalória): 1016.1650 kcal zsír: 27.6900 g zsírsav: 8.8810 g szénhidrát: 150.4280 g cukor: 34.2190 g só: 4.5360 g kalcium: 21.9660 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.8740 g</p>	<p>energia (Joule): 4832.0390 kJ energia (kalória): 1154.1150 kcal zsír: 40.6310 g zsírsav: 26.9850 g szénhidrát: 162.2090 g cukor: 35.2500 g só: 4.0670 g kalcium: 5.0010 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 183.7500 mg fehérje (össz): 30.3870 g</p>	<p>energia (Joule): 6221.1240 kJ energia (kalória): 1485.8910 kcal zsír: 53.6720 g zsírsav: 32.1670 g szénhidrát: 202.5250 g cukor: 16.5070 g só: 5.5190 g kalcium: 317.7380 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 41.9580 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5976.5220 kJ energia (kalória): 1427.4680 kcal zsír: 49.2140 g zsírsav: 32.7090 g szénhidrát: 181.2660 g cukor: 32.9450 g só: 4.4130 g kalcium: 13.0490 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 59.1660 g</p>	
------------------------------------	---	--	--	---	--	---	--

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 Glutén tartalmzó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákkfélek és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belátve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezámmag és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Jelentés

Intézményvezető



Dietetikus

Szakács

Élmezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1289.0360 kJ; energia (kalória): 308.6230 kcal; zsír: 13.0370 g; szénhidrát: 36.9270 g; cukor: 14.9050 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.1160 mg; fehérje (össz): 10.6210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1219.4640 kJ; energia (kalória): 291.2640 kcal; zsír: 4.3620 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 52.2110 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.1240 g; kalcium: 7.2050 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.6360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslí mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1320.5670 kJ; energia (kalória): 316.4130 kcal; zsír: 7.4620 g; szénhidrát: 52.3590 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.2800 g; kalcium: 1.0660 mg; koleszterin: 21.6000 mg; fehérje (össz): 7.9690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1195.0290 kJ; energia (kalória): 285.5720 kcal; zsír: 12.1370 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 36.4070 g; cukor: 15.1350 g; só: 1.4590 g; kalcium: 1.1160 mg; fehérje (össz): 7.3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1369.6170 kJ; energia (kalória): 326.9090 kcal; zsír: 9.1520 g; zsírsav: 7.4650 g; szénhidrát: 51.4980 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.6050 g; kalcium: 1.0860 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.5060 g</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 4853.2630 kJ; energia (kalória): 1159.1820 kcal; zsír: 38.3980 g; zsírsav: 11.5600 g; szénhidrát: 167.8280 g; cukor: 12.9540 g; só: 0.8880 g; kalcium: 6.3180 mg; fehérje (össz): 31.7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tej-tojás. {1!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslí vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 3779.9290 kJ; energia (kalória): 902.8220 kcal; zsír: 58.8610 g; zsírsav: 13.6600 g; szénhidrát: 68.1610 g; cukor: 5.9330 g; só: 5.3900 g; kalcium: 152.0510 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 20.0260 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2410.2840 kJ; energia (kalória): 575.6630 kcal; zsír: 18.6180 g; zsírsav: 6.8810 g; szénhidrát: 75.5890 g; cukor: 3.9020 g; só: 1.4660 g; kalcium: 20.7600 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 22.8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojás. {1!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2773.0330 kJ; energia (kalória): 662.3290 kcal; zsír: 20.8620 g; zsírsav: 17.0100 g; szénhidrát: 101.0320 g; cukor: 16.7950 g; só: 1.0770 g; kalcium: 3.7650 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 183.7500 mg; fehérje (össz): 14.2630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt Tojásmentes {1!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4055.3400 kJ; energia (kalória): 968.6020 kcal; zsír: 41.7180 g; zsírsav: 32.1670 g; szénhidrát: 113.4250 g; cukor: 4.0070 g; só: 3.0810 g; kalcium: 17.4980 mg; fehérje (össz): 30.8520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sárgaborsófőzelék {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4084.6380 kJ; energia (kalória): 975.5990 kcal; zsír: 38.4300 g; zsírsav: 25.2240 g; szénhidrát: 107.2970 g; cukor: 2.6280 g; só: 2.0180 g; kalcium: 11.8430 mg; fehérje (össz): 46.6170 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 738.1400 kJ; energia (kalória): 175.5300 kcal; zsír: 0.3620 g; szénhidrát: 21.3290 g; só: 1.3960 g; fehérje (össz): 7.2190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágmez mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 832.0170 kJ; energia (kalória): 198.7240 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 41.7100 g; cukor: 20.2500 g; só: 0.7900 g; kalcium: 10.1830 mg; fehérje (össz): 3.7190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523.5170 kJ; energia (kalória): 125.0640 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 863.3770 kJ; energia (kalória): 206.2140 kcal; zsír: 7.6520 g; zsírsav: 3.6700 g; szénhidrát: 24.2780 g; cukor: 1.0050 g; só: 1.5400 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 6.6230 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 767.2970 kJ; energia (kalória): 183.2860 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2730 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6490 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523.5170 kJ; energia (kalória): 125.0640 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 6.1200 mg; fehérje (össz): 4.6430 g</p>	

Életlenni értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6873.4520 kJ energia (kalória): 1641.6970 kcal zsír: 57.7270 g zsírsav: 11.5600 g szénhidrát: 225.7130 g cukor: 27.9490 g só: 3.0660 g kalcium: 9.4340 mg fehérje (össz): 49.5630 g</p>	<p>energia (Joule): 5831.4100 kJ energia (kalória): 1392.8100 kcal zsír: 64.6650 g zsírsav: 15.5770 g szénhidrát: 162.1520 g cukor: 56.5000 g só: 7.3040 g kalcium: 169.3770 mg telített zsírsav: 0.1500 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.3850 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4254.4680 kJ energia (kalória): 1016.1650 kcal zsír: 27.6900 g zsírsav: 8.8810 g szénhidrát: 150.4280 g cukor: 34.2190 g só: 4.5360 g kalcium: 21.9660 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.8740 g</p>	<p>energia (Joule): 4832.0390 kJ energia (kalória): 1154.1150 kcal zsír: 40.6310 g zsírsav: 26.9850 g szénhidrát: 162.2090 g cukor: 35.2500 g só: 4.0670 g kalcium: 5.0010 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 183.7500 mg fehérje (össz): 30.3870 g</p>	<p>energia (Joule): 6221.1240 kJ energia (kalória): 1485.8910 kcal zsír: 53.6720 g zsírsav: 32.1670 g szénhidrát: 202.5250 g cukor: 16.5070 g só: 5.5190 g kalcium: 317.7380 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 41.9580 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5976.5220 kJ energia (kalória): 1427.4680 kcal zsír: 49.2140 g zsírsav: 32.7090 g szénhidrát: 181.2660 g cukor: 32.9450 g só: 4.4130 g kalcium: 13.0490 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 59.1660 g</p>	
-------------------------------------	---	---	--	---	--	--	--

- | | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belátva a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Intézményvezető



Dietetikus

Szakács

Élőmezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1268,2630 kJ; energia (kalória): 305,9290 kcal; zsír: 13,0370 g; szénhidrát: 38,2670 g; cukor: 14,8990 g; só: 0,7900 g; kalcium: 1,1180 mg; fehérje (össz): 10,8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1219,4640 kJ; energia (kalória): 291,2640 kcal; zsír: 4,3620 g; zsírsav: 1,9170 g; szénhidrát: 32,2110 g; cukor: 30,3170 g; só: 1,1240 g; koleszterin: 7,2090 mg; kolezterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 6,8360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1320,5070 kJ; energia (kalória): 316,4190 kcal; zsír: 7,4520 g; szénhidrát: 62,2690 g; cukor: 30,3170 g; só: 2,2690 g; kalcium: 1,0960 mg; kolezterin: 21,9000 mg; fehérje (össz): 7,8660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1199,8230 kJ; energia (kalória): 285,5720 kcal; zsír: 12,1570 g; zsírsav: 4,3050 g; szénhidrát: 35,4070 g; cukor: 15,1350 g; só: 1,4500 g; kalcium: 1,1180 mg; fehérje (össz): 7,3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1368,5170 kJ; energia (kalória): 324,0300 kcal; zsír: 10,3320 g; szénhidrát: 51,6300 g; cukor: 12,5000 g; só: 1,6480 g; kalcium: 306,1200 mg; telített zsírsav: 0,8000 g; fehérje (össz): 7,4530 g; tej-kalcium: 300,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1368,2670 kJ; energia (kalória): 326,0050 kcal; zsír: 6,1620 g; zsírsav: 7,4650 g; szénhidrát: 51,4690 g; cukor: 30,3170 g; só: 1,8050 g; kalcium: 1,0950 mg; kolezterin: 67,2000 mg; fehérje (össz): 6,5960 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 4853,2630 kJ; energia (kalória): 1159,1620 kcal; zsír: 38,3990 g; zsírsav: 11,9600 g; szénhidrát: 167,8260 g; cukor: 12,9640 g; só: 0,8580 g; kalcium: 8,3180 mg; fehérje (össz): 31,7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tej-tojásos {1!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 3779,9290 kJ; energia (kalória): 902,8220 kcal; zsír: 58,6610 g; zsírsav: 13,9600 g; szénhidrát: 68,1610 g; cukor: 5,9330 g; só: 5,3900 g; kalcium: 152,0510 mg; telített zsírsav: 0,1500 g; kolezterin: 57,6000 mg; fehérje (össz): 20,0280 g; tej-kalcium: 90,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2410,2940 kJ; energia (kalória): 575,6690 kcal; zsír: 18,6190 g; zsírsav: 8,8610 g; szénhidrát: 75,5890 g; cukor: 3,9020 g; só: 1,4690 g; kalcium: 20,7600 mg; telített zsírsav: 0,1800 g; fehérje (össz): 22,8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojásos {1!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2773,0330 kJ; energia (kalória): 662,3290 kcal; zsír: 20,9620 g; zsírsav: 17,0100 g; szénhidrát: 101,0320 g; cukor: 16,7950 g; só: 1,0770 g; kalcium: 3,7650 mg; telített zsírsav: 0,1600 g; kolezterin: 183,7500 mg; fehérje (össz): 14,2630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt Tojásmentes {1!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4055,3400 kJ; energia (kalória): 968,9020 kcal; zsír: 41,7190 g; zsírsav: 32,1670 g; szénhidrát: 113,4250 g; cukor: 4,0070 g; só: 3,0810 g; kalcium: 17,4680 mg; fehérje (össz): 30,8520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sárgaborsófőzelék {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4084,6380 kJ; energia (kalória): 975,5990 kcal; zsír: 38,4300 g; zsírsav: 25,2240 g; szénhidrát: 107,2970 g; cukor: 2,6280 g; só: 2,0180 g; kalcium: 11,6430 mg; fehérje (össz): 46,6170 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 735,1600 kJ; energia (kalória): 176,2090 kcal; zsír: 8,2920 g; szénhidrát: 21,3290 g; só: 1,3890 g; fehérje (össz): 7,2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 832,6170 kJ; energia (kalória): 199,7240 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 41,7800 g; cukor: 33,2900 g; só: 0,7600 g; kalcium: 10,1200 mg; fehérje (össz): 3,7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523,8170 kJ; energia (kalória): 125,0640 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7000 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 6,0400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 683,9770 kJ; energia (kalória): 164,2140 kcal; zsír: 7,4630 g; zsírsav: 3,8700 g; szénhidrát: 33,7700 g; cukor: 3,2000 g; só: 1,5400 g; kalcium: 31,1200 mg; fehérje (össz): 8,8090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 787,2970 kJ; energia (kalória): 188,2980 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 37,2700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 3,6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523,8170 kJ; energia (kalória): 125,0640 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7600 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,0430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	1	2	3	4	5
energia (Joule): 6873,4520 kJ energia (kalória): 1641,6970 kcal zsír: 57,7270 g zsírsav: 11,5600 g szénhidrát: 225,7130 g cukor: 27,9490 g só: 3,0660 g kalcium: 9,4340 mg fehérje (össz): 49,5630 g	energia (Joule): 5831,4100 kJ energia (kalória): 1392,8100 kcal zsír: 64,6650 g zsírsav: 15,5770 g szénhidrát: 162,1520 g cukor: 56,5000 g só: 7,3040 g kalcium: 169,3770 mg telített zsírsav: 0,1500 g kolezterin: 78,6000 mg fehérje (össz): 32,3850 g tej-kalcium: 90,0000 mg	energia (Joule): 4254,4680 kJ energia (kalória): 1016,1650 kcal zsír: 27,6900 g zsírsav: 8,8810 g szénhidrát: 150,4280 g cukor: 34,2190 g só: 4,5360 g kalcium: 21,9660 mg telített zsírsav: 0,1800 g kolezterin: 21,6000 mg fehérje (össz): 34,8740 g	energia (Joule): 4832,0390 kJ energia (kalória): 1154,1150 kcal zsír: 40,6310 g zsírsav: 26,9850 g szénhidrát: 162,2090 g cukor: 35,2500 g só: 4,0670 g kalcium: 5,0010 mg telített zsírsav: 0,1800 g kolezterin: 183,7500 mg fehérje (össz): 30,3870 g	energia (Joule): 6221,1240 kJ energia (kalória): 1485,8910 kcal zsír: 53,6720 g zsírsav: 32,1670 g szénhidrát: 202,5250 g cukor: 16,5070 g só: 5,5190 g kalcium: 317,7380 mg telített zsírsav: 0,5000 g fehérje (össz): 41,9580 g tej-kalcium: 300,0000 mg	energia (Joule): 5976,5220 kJ energia (kalória): 1427,4680 kcal zsír: 49,2140 g zsírsav: 32,7090 g szénhidrát: 181,2660 g cukor: 32,9450 g só: 4,4130 g kalcium: 13,0490 mg kolezterin: 67,2000 mg fehérje (össz): 59,1660 g

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákkéfék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földmogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezámag és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek | |

Likaly Lili és G.
Intézményvezető 1



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élemezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcseszege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1410.1230 kJ; energia (kalória): 336.8030 kcal; zsír: 13.2300 g; szénhidrát: 44.0400 g; cukor: 22.4780 g; só: 0.7960 g; kalcium: 0.7000 mg; fehérje (össz): 10.5820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1084.9030 kJ; energia (kalória): 258.9950 kcal; zsír: 4.5700 g; zsírsav: 1.8170 g; szénhidrát: 48.5400 g; cukor: 22.4780 g; só: 1.1240 g; kalcium: 8.7080 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 8.5820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslif mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1186.4090 kJ; energia (kalória): 283.1490 kcal; zsír: 7.4400 g; szénhidrát: 44.7070 g; cukor: 22.4780 g; só: 2.3800 g; telített: 0.5880 mg; koleszterin: 21.9000 mg; fehérje (össz): 7.5250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1526.7230 kJ; energia (kalória): 361.8090 kcal; zsír: 12.1300 g; zsírsav: 4.3000 g; szénhidrát: 45.8960 g; cukor: 22.8280 g; só: 1.4900 g; kalcium: 0.7000 mg; fehérje (össz): 7.2650 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1380.8170 kJ; energia (kalória): 334.0300 kcal; zsír: 10.3320 g; szénhidrát: 51.6300 g; cukor: 19.2500 g; só: 1.8480 g; kalcium: 300.1200 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4930 g; tejszint: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} gyümölcsös tea citrom nélkül <p>energia (Joule): 1233.1900 kJ; energia (kalória): 294.5370 kcal; zsír: 6.1500 g; zsírsav: 7.4650 g; szénhidrát: 45.8370 g; cukor: 22.4780 g; só: 1.8030 g; kalcium: 0.5860 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.4400 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 4853.2630 kJ; energia (kalória): 1159.1820 kcal; zsír: 38.3980 g; zsírsav: 11.5600 g; szénhidrát: 167.6280 g; cukor: 12.9640 g; só: 0.8880 g; kalcium: 8.3180 mg; fehérje (össz): 31.7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tej-tojás. {1!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslif vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 3779.9290 kJ; energia (kalória): 902.8220 kcal; zsír: 58.8610 g; zsírsav: 13.6600 g; szénhidrát: 68.1610 g; cukor: 5.9330 g; só: 5.3900 g; kalcium: 152.0510 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 20.0280 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2410.2940 kJ; energia (kalória): 575.6980 kcal; zsír: 18.6160 g; zsírsav: 8.8810 g; szénhidrát: 75.5890 g; cukor: 3.9020 g; só: 1.4650 g; kalcium: 20.7600 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 22.8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojás. {1!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2773.0330 kJ; energia (kalória): 662.3290 kcal; zsír: 20.8620 g; zsírsav: 17.0100 g; szénhidrát: 101.0320 g; cukor: 16.7950 g; só: 1.0770 g; kalcium: 3.7650 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 183.7500 mg; fehérje (össz): 14.2630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt Tojásmentes {1!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4055.3400 kJ; energia (kalória): 968.6020 kcal; zsír: 41.7180 g; zsírsav: 32.1470 g; szénhidrát: 113.4250 g; cukor: 4.0070 g; só: 3.0810 g; kalcium: 17.4980 mg; fehérje (össz): 30.8520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sárgaborsófőzelék {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4084.6380 kJ; energia (kalória): 975.5990 kcal; zsír: 38.4300 g; zsírsav: 25.2240 g; szénhidrát: 107.2970 g; cukor: 2.6280 g; só: 2.0180 g; kalcium: 11.8430 mg; fehérje (össz): 48.6170 g</p>	
Üzsonsa	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 736.1800 kJ; energia (kalória): 175.6400 kcal; zsír: 6.2620 g; szénhidrát: 21.3260 g; só: 1.2880 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 632.0170 kJ; energia (kalória): 150.7240 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 41.7800 g; cukor: 20.2900 g; só: 0.7600 g; kalcium: 91.1800 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 623.8170 kJ; energia (kalória): 148.9640 kcal; zsír: 1.0130 g; szénhidrát: 22.4780 g; só: 0.7900 g; kalcium: 11.1200 mg; fehérje (össz): 4.2620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zála felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} illahagyma <p>energia (Joule): 803.3700 kJ; energia (kalória): 208.2140 kcal; zsír: 7.6330 g; zsírsav: 5.9700 g; szénhidrát: 24.1770 g; cukor: 3.3200 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.8030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 797.2670 kJ; energia (kalória): 189.2550 kcal; zsír: 1.6220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.6400 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523.8170 kJ; energia (kalória): 125.0640 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 22.4780 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.6430 g</p>	

Életrai értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6998.5460 kJ energia (kalória): 1671.5750 kcal zsír: 57.7200 g zsírsav: 11.5600 g szénhidrát: 233.2050 g cukor: 35.4420 g só: 3.0660 g kalcium: 9.0260 mg fehérje (össz): 49.5240 g</p>	<p>energia (Joule): 5696.3090 kJ energia (kalória): 1360.5420 kcal zsír: 64.6530 g zsírsav: 15.5770 g szénhidrát: 154.4900 g cukor: 48.8610 g só: 7.3040 g kalcium: 168.8790 mg telített zsírsav: 0.1500 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.3280 g tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4119.3670 kJ energia (kalória): 983.8970 kcal zsír: 27.6780 g zsírsav: 8.8810 g szénhidrát: 142.7660 g cukor: 26.3800 g só: 4.5360 g kalcium: 21.4680 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.8170 g</p>	<p>energia (Joule): 4957.1330 kJ energia (kalória): 1183.9930 kcal zsír: 40.6240 g zsírsav: 26.9850 g szénhidrát: 169.7010 g cukor: 42.7430 g só: 4.0670 g kalcium: 4.5930 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 183.7500 mg fehérje (össz): 30.3480 g</p>	<p>energia (Joule): 6221.1240 kJ energia (kalória): 1485.8910 kcal zsír: 53.6720 g zsírsav: 32.1670 g szénhidrát: 202.5250 g cukor: 16.5070 g só: 5.5190 g kalcium: 317.7380 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 41.9580 g tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5841.4210 kJ energia (kalória): 1395.2000 kcal zsír: 49.2020 g zsírsav: 32.7090 g szénhidrát: 173.6040 g cukor: 25.1060 g só: 4.4130 g kalcium: 12.5510 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 59.1090 g</p>	
-----------------------------------	---	---	---	---	--	--	--

- | | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 1 Glutén tartalmú gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Műveltség

Intézményvezető



Dietetikus

[Handwritten signature]

Szakács

[Handwritten signature]

Elismezésvezető

[Handwritten signature]



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcseszege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1295.0280 kJ; energia (kalória): 309.0020 kcal; zsír: 13.0370 g; szénhidrát: 38.9570 g; cukor: 14.9800 g; só: 0.7600 g; kalcium: 1.1180 mg; fehérje (össz): 10.8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1219.4940 kJ; energia (kalória): 291.2940 kcal; zsír: 4.8620 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 82.2110 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.1240 g; kalcium: 2.3050 mg; koleszterin: 21.0030 mg; fehérje (össz): 8.6340 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10} vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1320.5970 kJ; energia (kalória): 315.4130 kcal; zsír: 7.4520 g; szénhidrát: 82.3060 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.2800 g; kalcium: 1.8960 mg; koleszterin: 21.0030 mg; fehérje (össz): 7.9860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1195.6290 kJ; energia (kalória): 285.5720 kcal; zsír: 12.1570 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 38.4070 g; cukor: 15.1350 g; só: 1.4500 g; kalcium: 1.1180 mg; fehérje (össz): 7.3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} rizstej <p>energia (Joule): 1398.5170 kJ; energia (kalória): 334.0300 kcal; zsír: 10.3320 g; szénhidrát: 51.8300 g; cukor: 12.5000 g; só: 1.6480 g; kalcium: 300.1200 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4030 g; tej-kalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1384.2570 kJ; energia (kalória): 328.8050 kcal; zsír: 8.1620 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 51.4600 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.6000 g; kalcium: 1.0860 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 8.6660 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9} Nudli {1} <p>energia (Joule): 4853.2630 kJ; energia (kalória): 1159.1820 kcal; zsír: 38.3980 g; zsírsav: 11.9600 g; szénhidrát: 167.8290 g; cukor: 12.9640 g; só: 0.8880 g; kalcium: 8.3180 mg; fehérje (össz): 31.7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tojásm. {1, 7, 9, 12} Zöldbabfőzelék TM {1} virslis vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 2966.7790 kJ; energia (kalória): 708.6040 kcal; zsír: 37.9610 g; zsírsav: 17.9450 g; szénhidrát: 88.0710 g; cukor: 5.9630 g; só: 5.4650 g; kalcium: 148.4510 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 19.7430 g; tej-kalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9, 12} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2410.2640 kJ; energia (kalória): 576.8860 kcal; zsír: 16.6160 g; zsírsav: 8.8810 g; szénhidrát: 75.5850 g; cukor: 3.9020 g; só: 1.4660 g; kalcium: 20.7600 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 22.8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojásm. {1} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2773.0330 kJ; energia (kalória): 662.3290 kcal; zsír: 20.8620 g; zsírsav: 17.0100 g; szénhidrát: 101.0320 g; cukor: 16.7950 g; só: 1.0770 g; kalcium: 3.7650 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 183.7500 mg; fehérje (össz): 14.2630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9} Párolt mexikói zöldség {12} Vagdalt Tojásmentes {1} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4055.3400 kJ; energia (kalória): 968.0020 kcal; zsír: 41.7180 g; zsírsav: 32.1670 g; szénhidrát: 113.4250 g; cukor: 4.0070 g; só: 3.0510 g; kalcium: 17.4980 mg; fehérje (össz): 30.8520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sárgaborsófőzelék {1} Sertés pörkölt vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 4084.6360 kJ; energia (kalória): 975.5990 kcal; zsír: 38.4300 g; zsírsav: 25.2240 g; szénhidrát: 107.2970 g; cukor: 2.6280 g; só: 2.0180 g; kalcium: 11.8430 mg; fehérje (össz): 46.6170 g</p>	
Utolsó	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 735.1800 kJ; energia (kalória): 175.5400 kcal; zsír: 9.2020 g; zsírsav: 21.3280 g; só: 1.3880 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 985.0170 kJ; energia (kalória): 236.7240 kcal; zsír: 1.8820 g; zsírsav: 41.9900 g; cukor: 20.2900 g; só: 0.7600 g; kalcium: 10.1920 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika <p>energia (Joule): 522.8170 kJ; energia (kalória): 125.0540 kcal; zsír: 1.8220 g; zsírsav: 22.4700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1100 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} illahagyma <p>energia (Joule): 963.3770 kJ; energia (kalória): 230.2140 kcal; zsír: 7.6320 g; zsírsav: 5.8700 g; szénhidrát: 24.9730 g; cukor: 3.2630 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1180 mg; fehérje (össz): 6.8030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} <p>energia (Joule): 787.2490 kJ; energia (kalória): 188.2590 kcal; zsír: 1.6220 g; zsírsav: 37.2700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.8480 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1} tv paprika <p>energia (Joule): 522.8170 kJ; energia (kalória): 125.0540 kcal; zsír: 1.8220 g; zsírsav: 22.4700 g; só: 0.7900 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 6873.4520 kJ energia (kalória): 1641.6970 kcal zsír: 57.7270 g zsírsav: 11.5600 g szénhidrát: 225.7130 g cukor: 27.9490 g só: 3.0660 g kalcium: 9.4340 mg fehérje (össz): 49.5630 g</p>	<p>energia (Joule): 5018.2600 kJ energia (kalória): 1198.5920 kcal zsír: 43.9650 g zsírsav: 19.8620 g szénhidrát: 162.0620 g cukor: 56.5300 g só: 7.3790 g kalcium: 165.7770 mg telített zsírsav: 0.1500 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.1000 g tej-kalcium: 90.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 4254.4680 kJ energia (kalória): 1016.1650 kcal zsír: 27.6900 g zsírsav: 8.8610 g szénhidrát: 150.4280 g cukor: 34.2190 g só: 4.5360 g kalcium: 21.9680 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.8740 g</p>	<p>energia (Joule): 4832.0390 kJ energia (kalória): 1154.1150 kcal zsír: 40.6310 g zsírsav: 26.9850 g szénhidrát: 162.2090 g cukor: 35.2500 g só: 4.0670 g kalcium: 5.0010 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 183.7500 mg fehérje (össz): 30.3870 g</p>	<p>energia (Joule): 6221.1240 kJ energia (kalória): 1485.8910 kcal zsír: 53.6720 g zsírsav: 32.1670 g szénhidrát: 202.5250 g cukor: 16.5070 g só: 5.5190 g kalcium: 317.7380 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 41.9580 g tej-kalcium: 300.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5976.5220 kJ energia (kalória): 1427.4680 kcal zsír: 49.2140 g zsírsav: 32.7090 g szénhidrát: 181.2660 g cukor: 32.9450 g só: 4.4130 g kalcium: 13.0490 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 59.1660 g</p>
------------------------------------	---	--	--	---	---	--

- | | | | | | | | | | |
|----|---|----|--|----|---|----|---|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 | Tojás és abból készült termékek | 4 | Halak és azokból készült termékek | 5 | Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 | Szójabab és abból készült termékek | 7 | Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek | 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek |
| 11 | Szezámag és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 | Csilagfűrt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Siklófi István
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízóral	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemegé szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1285.0280 kJ; energia (kalória): 308.0250 kcal; zsír: 13.0370 g; szénhidrát: 26.5670 g; cukor: 14.8090 g; só: 0.3700 g; kalcium: 1.1180 mg; fehérje (össz): 10.6210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1219.4640 kJ; energia (kalória): 291.2940 kcal; zsír: 4.3620 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 52.2110 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.1240 g; kalcium: 7.2080 mg; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.6360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1320.5670 kJ; energia (kalória): 315.4130 kcal; zsír: 7.4620 g; szénhidrát: 52.3690 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.2800 g; kalcium: 1.0680 mg; telített zsir: 21.6000 mg; fehérje (össz): 7.9560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1195.6590 kJ; energia (kalória): 285.5720 kcal; zsír: 12.1570 g; zsírsav: 4.3390 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.5350 g; só: 1.4600 g; kalcium: 1.1180 mg; fehérje (össz): 7.3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1368.5170 kJ; energia (kalória): 334.0300 kcal; zsír: 10.3320 g; szénhidrát: 51.8300 g; cukor: 12.5000 g; só: 1.6480 g; kalcium: 300.1200 mg; telített zsir: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4650 g; tej-kalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1368.2670 kJ; energia (kalória): 325.8050 kcal; zsír: 9.1460 g; zsírsav: 7.4850 g; szénhidrát: 51.4890 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.8050 g; kalcium: 1.0680 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.9090 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 4853.2630 kJ; energia (kalória): 1159.1820 kcal; zsír: 38.3960 g; zsírsav: 11.5600 g; szénhidrát: 167.8280 g; cukor: 12.9640 g; só: 0.8860 g; kalcium: 6.5180 mg; fehérje (össz): 31.7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tojásmentes {1!, 7!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 2986.7790 kJ; energia (kalória): 708.6040 kcal; zsír: 17.9910 g; zsírsav: 17.9450 g; szénhidrát: 68.0710 g; cukor: 5.9630 g; só: 5.4650 g; kalcium: 148.4510 mg; telített zsir: 0.1500 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 19.7430 g; tej-kalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténmentes. Orsó tészta Gluténmentes. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2410.2840 kJ; energia (kalória): 575.6890 kcal; zsír: 18.6160 g; zsírsav: 8.8810 g; szénhidrát: 75.5390 g; cukor: 3.9020 g; só: 1.4690 g; kalcium: 20.7600 mg; telített zsir: 0.1800 g; fehérje (össz): 22.8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojásmentes {1!} Darás metélt Gluténmentes. <p>energia (Joule): 2773.0330 kJ; energia (kalória): 662.3300 kcal; zsír: 20.9620 g; zsírsav: 17.0100 g; szénhidrát: 101.0320 g; cukor: 16.7950 g; só: 1.0770 g; kalcium: 3.7650 mg; telített zsir: 0.1800 g; koleszterin: 183.7500 mg; fehérje (össz): 14.2630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt Tojásmentes {1!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4055.3400 kJ; energia (kalória): 968.6020 kcal; zsír: 41.7180 g; zsírsav: 32.1670 g; szénhidrát: 113.4250 g; cukor: 4.0070 g; só: 3.0810 g; kalcium: 17.4960 mg; fehérje (össz): 30.8520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sárgaborsófőzelék {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4084.6380 kJ; energia (kalória): 975.5990 kcal; zsír: 38.4300 g; zsírsav: 25.2240 g; szénhidrát: 107.2970 g; cukor: 2.6280 g; só: 2.0180 g; kalcium: 11.8430 mg; fehérje (össz): 46.6170 g</p>	
Utsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 753.1600 kJ; energia (kalória): 175.5200 kcal; zsír: 9.2920 g; szénhidrát: 21.3290 g; só: 1.3680 g; fehérje (össz): 7.3100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 622.0170 kJ; energia (kalória): 148.7240 kcal; zsír: 1.6230 g; szénhidrát: 41.7600 g; cukor: 20.9820 g; só: 0.7000 g; kalcium: 10.1200 mg; fehérje (össz): 3.7190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 653.1770 kJ; energia (kalória): 155.0540 kcal; zsír: 1.6230 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 693.3770 kJ; energia (kalória): 206.2140 kcal; zsír: 7.6320 g; zsírsav: 5.6700 g; szénhidrát: 24.7750 g; cukor: 3.3220 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 5.6030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 707.2570 kJ; energia (kalória): 168.2580 kcal; zsír: 1.6230 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 3.8430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523.8170 kJ; energia (kalória): 125.0640 kcal; zsír: 1.6230 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7000 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 4.0430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	1	2	3	4	5
energia (Joule): 6873.4520 kJ energia (kalória): 1641.6970 kcal zsír: 57.7270 g zsírsav: 11.5600 g szénhidrát: 225.7130 g cukor: 27.9490 g só: 3.0660 g kalcium: 9.4340 mg fehérje (össz): 49.5630 g	energia (Joule): 5018.2600 kJ energia (kalória): 1198.5920 kcal zsír: 43.9650 g zsírsav: 19.8620 g szénhidrát: 162.0620 g cukor: 56.5300 g só: 7.3790 g kalcium: 165.7770 mg telített zsir: 0.1500 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.1000 g tej-kalcium: 90.0000 mg	energia (Joule): 4254.4680 kJ energia (kalória): 1016.1650 kcal zsír: 27.6900 g zsírsav: 8.8810 g szénhidrát: 150.4280 g cukor: 34.2190 g só: 4.5360 g kalcium: 21.9660 mg telített zsir: 0.1800 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 34.8740 g	energia (Joule): 4832.0390 kJ energia (kalória): 1154.1150 kcal zsír: 40.6310 g zsírsav: 26.9850 g szénhidrát: 162.2090 g cukor: 35.2500 g só: 4.0670 g kalcium: 5.0010 mg telített zsir: 0.1800 g koleszterin: 183.7500 mg fehérje (össz): 30.3870 g	energia (Joule): 6221.1240 kJ energia (kalória): 1485.8910 kcal zsír: 53.6720 g zsírsav: 32.1670 g szénhidrát: 202.5250 g cukor: 16.5070 g só: 5.5190 g kalcium: 317.7380 mg telített zsir: 0.5000 g fehérje (össz): 41.9580 g tej-kalcium: 300.0000 mg	energia (Joule): 5976.5220 kJ energia (kalória): 1427.4680 kcal zsír: 49.2140 g zsírsav: 32.7090 g szénhidrát: 181.2660 g cukor: 32.9450 g só: 4.4130 g kalcium: 13.0490 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 59.1660 g

- | | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 1 Glutén tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezámag és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |



Intézményvezető

[Handwritten signature]

Dietetikus

[Handwritten signature]

Szakács

[Handwritten signature]

Elmézésvezető

[Handwritten signature]



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024. 12. 09.	Kedd 2024. 12. 10.	Szerda 2024. 12. 11.	Csütörtök 2024. 12. 12.	Péntek 2024. 12. 13.	Szombat 2024. 12. 14.	Vasárnap 2024. 12. 15.
Tízórái	<ul style="list-style-type: none"> diákcseszege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1285.0200 kJ; energia (kalória): 306.9220 kcal; zsír: 13.0370 g; szénhidrát: 36.9870 g; cukor: 14.9980 g; só: 0.7900 g; kalcium: 1.1180 mg; fehérje (össz): 10,8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1210.4640 kJ; energia (kalória): 291.2840 kcal; zsír: 4.3620 g; zsírsav: 1.9170 g; szénhidrát: 52.2110 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.1240 g; koleszterin: 7.2080 mg; tejkalcium: 21.0000 mg; fehérje (össz): 6.6390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1320.5570 kJ; energia (kalória): 315.4130 kcal; zsír: 7.4630 g; zsírsav: 4.3050 g; cukor: 30.3170 g; só: 2.2880 g; kalcium: 1.0980 mg; koleszterin: 21.8000 mg; fehérje (össz): 7.8880 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1196.8230 kJ; energia (kalória): 285.8720 kcal; zsír: 12.1190 g; zsírsav: 4.3050 g; szénhidrát: 39.8670 g; cukor: 15.1050 g; só: 1.4600 g; kalcium: 1.1180 mg; fehérje (össz): 7.8210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1368.6170 kJ; energia (kalória): 334.0300 kcal; zsír: 18.3320 g; zsírsav: 51.6380 g; cukor: 12.5000 g; só: 1.8480 g; kalcium: 300.1630 mg; telített zsírsav: 0.5000 g; fehérje (össz): 7.4630 g; tejkalcium: 300.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1388.2670 kJ; energia (kalória): 326.6050 kcal; zsír: 9.1620 g; zsírsav: 7.4630 g; szénhidrát: 51.4080 g; cukor: 30.3170 g; só: 1.8090 g; kalcium: 1.0980 mg; koleszterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.9090 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 4953.2630 kJ; energia (kalória): 1159.1820 kcal; zsír: 38.3980 g; zsírsav: 11.5600 g; szénhidrát: 167.8280 g; cukor: 12.9640 g; só: 0.8880 g; kalcium: 8.3180 mg; fehérje (össz): 31.7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves Tojásmentes {1!, 7!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 2566.7790 kJ; energia (kalória): 708.8040 kcal; zsír: 37.9610 g; zsírsav: 17.9450 g; szénhidrát: 66.0710 g; cukor: 5.9630 g; só: 5.4650 g; kalcium: 148.4510 mg; telített zsírsav: 0.1500 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 19.7430 g; tejkalcium: 90.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Karottás sertéskocka Orsó tészta Gluténm. <p>energia (Joule): 2711.2300 kJ; energia (kalória): 647.5690 kcal; zsír: 17.6180 g; zsírsav: 8.8620 g; szénhidrát: 73.0990 g; cukor: 3.6300 g; só: 1.4730 g; kalcium: 20.2500 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 19.3850 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Tojásmentes {1!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2773.0330 kJ; energia (kalória): 662.3290 kcal; zsír: 20.8620 g; zsírsav: 17.0100 g; szénhidrát: 101.0320 g; cukor: 16.7950 g; só: 1.0770 g; kalcium: 3.7850 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; koleszterin: 183.7500 mg; fehérje (össz): 14.2630 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt Tojásmentes {1!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4065.3400 kJ; energia (kalória): 968.8020 kcal; zsír: 41.7180 g; zsírsav: 32.1670 g; szénhidrát: 113.4250 g; cukor: 4.0070 g; só: 3.0810 g; kalcium: 17.4960 mg; fehérje (össz): 30.8520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Tojásmentes Sárgaborsófőzelék {1!} Párolt hús vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 3965.5830 kJ; energia (kalória): 947.1640 kcal; zsír: 35.1360 g; zsírsav: 26.5800 g; szénhidrát: 105.8900 g; cukor: 2.3200 g; só: 1.8700 g; kalcium: 11.8430 mg; fehérje (össz): 46.3800 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 735.1500 kJ; energia (kalória): 176.2320 kcal; zsír: 6.2800 g; zsírsav: 1.3380 g; só: 1.3880 g; fehérje (össz): 7.2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> végyes virágméz mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 632.6191 kJ; energia (kalória): 151.7240 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 41.7900 g; cukor: 29.2000 g; só: 0.7880 g; kalcium: 10.1250 mg; fehérje (össz): 3.7180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 623.8170 kJ; energia (kalória): 149.3690 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7880 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 663.3770 kJ; energia (kalória): 209.2140 kcal; zsír: 7.6320 g; zsírsav: 3.6700 g; szénhidrát: 34.3700 g; cukor: 3.8800 g; só: 1.5400 g; kalcium: 0.1800 mg; fehérje (össz): 3.8820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 787.2670 kJ; energia (kalória): 183.2590 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 37.2700 g; só: 0.7880 g; kalcium: 0.1800 mg; fehérje (össz): 3.0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 638.8170 kJ; energia (kalória): 152.8640 kcal; zsír: 1.8220 g; szénhidrát: 22.4700 g; só: 0.7880 g; kalcium: 0.1200 mg; fehérje (össz): 6.0430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 6873.4520 kJ energia (kalória): 1641.6970 kcal zsír: 57.7270 g zsírsav: 11.5600 g szénhidrát: 225.7130 g cukor: 27.9490 g só: 3.0660 g kalcium: 9.4340 mg fehérje (össz): 49.5630 g	energia (Joule): 5018.2600 kJ energia (kalória): 1198.5920 kcal zsír: 43.9650 g zsírsav: 19.8620 g szénhidrát: 162.0620 g cukor: 56.5300 g só: 7.3790 g kalcium: 165.7770 mg telített zsírsav: 0.1500 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 32.1000 g tejkalcium: 90.0000 mg	energia (Joule): 4555.4140 kJ energia (kalória): 1088.0450 kcal zsír: 26.6920 g zsírsav: 8.8820 g szénhidrát: 147.9380 g cukor: 33.9470 g só: 4.5430 g kalcium: 21.4560 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 31.4140 g	energia (Joule): 4832.0390 kJ energia (kalória): 1154.1150 kcal zsír: 40.6310 g zsírsav: 26.9850 g szénhidrát: 162.2090 g cukor: 35.2500 g só: 4.0670 g kalcium: 5.0010 mg telített zsírsav: 0.1800 g koleszterin: 183.7500 mg fehérje (össz): 30.3870 g	energia (Joule): 6221.1240 kJ energia (kalória): 1485.8910 kcal zsír: 53.6720 g zsírsav: 32.1670 g szénhidrát: 202.6250 g cukor: 16.5070 g só: 5.5190 g kalcium: 317.7380 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 41.9580 g tejkalcium: 300.0000 mg	energia (Joule): 5857.4670 kJ energia (kalória): 1399.0330 kcal zsír: 46.9200 g zsírsav: 34.0650 g szénhidrát: 179.8590 g cukor: 32.6370 g só: 4.2650 g kalcium: 13.0490 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 58.9290 g	
------------------------------------	--	---	---	--	---	--	--

- | | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűk és a belőlük készült termékek | |

Juhász Anikó

Intézményvezető



...

Dietetikus

Fül

Szakács

...

Élmezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini-margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1285,0290 kJ; energia (kalória): 306,5250 kcal; zsír: 13,3370 g; szénhidrát: 36,9570 g; cukor: 14,8890 g; só: 0,7900 g; kalcium: 1,1100 mg; fehérje (össz): 10,5210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka vizes zsemle {1!} uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1188,8770 kJ; energia (kalória): 283,8640 kcal; zsír: 3,5620 g; zsírsav: 1,9170 g; szénhidrát: 52,2090 g; cukor: 30,3170 g; só: 3,1140 g; kalcium: 7,0690 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 6,5390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virali mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1330,9670 kJ; energia (kalória): 319,4130 kcal; zsír: 7,4520 g; szénhidrát: 62,3890 g; cukor: 30,3170 g; só: 2,2800 g; kalcium: 1,0960 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 7,8660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni fehérgyöngy mini-margarin-10g-os vizes zsemle {1!} gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1195,8290 kJ; energia (kalória): 285,6720 kcal; zsír: 12,1570 g; zsírsav: 4,5290 g; szénhidrát: 36,4070 g; cukor: 15,1350 g; só: 1,4900 g; kalcium: 1,1160 mg; fehérje (össz): 7,3210 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini-margarin-10g-os vizes zsemle {1!} rizstej <p>energia (Joule): 1306,5170 kJ; energia (kalória): 334,0300 kcal; zsír: 10,3320 g; szénhidrát: 51,8300 g; cukor: 12,5000 g; só: 1,8450 g; kalcium: 300,1290 mg; telített zsírsav: 0,5000 g; fehérje (össz): 7,4530 g; tejkalcium: 300,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1399,2670 kJ; energia (kalória): 326,8050 kcal; zsír: 6,1620 g; zsírsav: 7,4850 g; szénhidrát: 91,4990 g; cukor: 33,3170 g; só: 1,8050 g; kalcium: 1,0960 mg; koleszterin: 67,2000 mg; fehérje (össz): 6,6090 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Sertésraguleves {9!} Nudli {1!} <p>energia (Joule): 4853,2830 kJ; energia (kalória): 1159,1820 kcal; zsír: 38,3680 g; zsírsav: 11,5600 g; szénhidrát: 167,8280 g; cukor: 12,9640 g; só: 0,8880 g; kalcium: 8,3180 mg; fehérje (össz): 31,7320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves TM {1!, 3!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék TM {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 3932,7200 kJ; energia (kalória): 939,3190 kcal; zsír: 60,1050 g; zsírsav: 14,7250 g; szénhidrát: 72,0290 g; cukor: 6,0020 g; só: 5,2530 g; kalcium: 155,9610 mg; telített zsírsav: 0,1500 g; koleszterin: 57,6000 mg; fehérje (össz): 22,0750 g; tejkalcium: 90,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Orsó tésztá {1!, 3!} csemegeuborka <p>energia (Joule): 2421,6390 kJ; energia (kalória): 578,3980 kcal; zsír: 20,9270 g; zsírsav: 6,8470 g; szénhidrát: 73,3300 g; cukor: 3,1730 g; só: 1,8630 g; kalcium: 20,2500 mg; fehérje (össz): 28,1560 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves gy. {1!, 3!} Darás metélt {1!, 3!} <p>energia (Joule): 3767,7530 kJ; energia (kalória): 899,9130 kcal; zsír: 25,9330 g; zsírsav: 20,5490 g; szénhidrát: 142,1930 g; cukor: 21,2840 g; só: 0,9560 g; kalcium: 0,7700 mg; koleszterin: 147,0000 mg; fehérje (össz): 9,7690 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves gy. {9!} Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt {1!, 3!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 3974,0740 kJ; energia (kalória): 949,1910 kcal; zsír: 39,4040 g; zsírsav: 29,0560 g; szénhidrát: 111,9730 g; cukor: 3,5710 g; só: 3,0250 g; kalcium: 20,8460 mg; fehérje (össz): 32,6240 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves normál {1!, 9!, 12!} Sárgaborsófőzelék {1!} Sertés pörkölt vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 4266,3170 kJ; energia (kalória): 1019,9920 kcal; zsír: 38,5940 g; zsírsav: 25,2510 g; szénhidrát: 115,9720 g; cukor: 4,3990 g; só: 1,5760 g; kalcium: 20,2500 mg; fehérje (össz): 47,8300 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 735,1950 kJ; energia (kalória): 175,8900 kcal; zsír: 4,2920 g; szénhidrát: 21,3260 g; só: 1,3480 g; fehérje (össz): 7,2130 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágmez mini mini-margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 833,0170 kJ; energia (kalória): 199,7240 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 41,7800 g; cukor: 20,2600 g; só: 0,7900 g; kalcium: 10,1800 mg; fehérje (össz): 3,7190 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini-margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 623,6170 kJ; energia (kalória): 149,6940 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala fehérgyöngy mini-margarin-10g-os vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 863,3770 kJ; energia (kalória): 206,2140 kcal; zsír: 7,8920 g; zsírsav: 6,6700 g; szénhidrát: 34,3700 g; cukor: 3,3200 g; só: 1,5400 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 8,9030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini-margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 797,2870 kJ; energia (kalória): 193,2990 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 37,2700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 9,5430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini-margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523,0170 kJ; energia (kalória): 125,0640 kcal; zsír: 1,8220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,0430 g</p>	

Élettani értékek összesítő	energia (Joule): 6873.4520 kJ energia (kalória): 1641.6970 kcal zsír: 57.7270 g zsírsav: 11.5600 g szénhidrát: 225.7130 g cukor: 27.9490 g só: 3.0660 g kalcium: 9.4340 mg fehérje (össz): 49.5630 g	energia (Joule): 5953.3440 kJ energia (kalória): 1421.9340 kcal zsír: 65.3190 g zsírsav: 16.6420 g szénhidrát: 166.0140 g cukor: 56.5690 g só: 7.1570 g kalcium: 173.1670 mg telített zsírsav: 0.1500 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 34.4290 g tejkalcium: 90.0000 mg	energia (Joule): 4265.8230 kJ energia (kalória): 1018.8750 kcal zsír: 30.0010 g zsírsav: 6.8470 g szénhidrát: 148.1690 g cukor: 33.4900 g só: 4.9330 g kalcium: 21.4560 mg koleszterin: 21.6000 mg fehérje (össz): 40.1850 g	energia (Joule): 5826.7590 kJ energia (kalória): 1391.6990 kcal zsír: 45.7020 g zsírsav: 30.5200 g szénhidrát: 203.3700 g cukor: 39.7390 g só: 3.5460 g kalcium: 2.0060 mg koleszterin: 147.0000 mg fehérje (össz): 25.8930 g	energia (Joule): 6139.8580 kJ energia (kalória): 1466.4800 kcal zsír: 51.3580 g zsírsav: 29.6560 g szénhidrát: 201.0730 g cukor: 16.0710 g só: 5.4930 g kalcium: 321.0860 mg telített zsírsav: 0.5000 g fehérje (össz): 43.7300 g tejkalcium: 300.0000 mg	energia (Joule): 6158.2010 kJ energia (kalória): 1470.8610 kcal zsír: 49.3780 g zsírsav: 32.7460 g szénhidrát: 189.9410 g cukor: 34.7160 g só: 3.9710 g kalcium: 21.4560 mg koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 60.3790 g
-----------------------------------	--	---	---	--	---	--

- | | | | | |
|--|--|--|---|---|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfűrt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

János P. János

Intézményvezető



[Signature]

Dietetikus

[Signature]

Szakács

[Signature]

Előmezező



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1541,2540 kJ; energia (kalória): 349,8360 kcal; zsír: 13,0420 g; szénhidrát: 21,7410 g; cukor: 0,5470 g; só: 0,7390 g; kalcium: 1,0280 mg; fehérje (össz): 10,6390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 990,4940 kJ; energia (kalória): 196,3460 kcal; zsír: 4,3420 g; zsírsav: 1,9170 g; szénhidrát: 21,9610 g; cukor: 0,5470 g; só: 1,1240 g; kalcium: 1,0280 mg; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 6,2000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 1117,1970 kJ; energia (kalória): 266,5320 kcal; zsír: 13,4630 g; szénhidrát: 22,4600 g; cukor: 0,9470 g; só: 3,7690 g; kalcium: 0,9090 mg; koleszterin: 43,2000 mg; fehérje (össz): 11,7360 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 952,4240 kJ; energia (kalória): 227,4630 kcal; zsír: 12,1420 g; zsírsav: 4,3090 g; szénhidrát: 21,8910 g; cukor: 0,4970 g; só: 1,4600 g; kalcium: 1,0280 mg; fehérje (össz): 7,3390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 776,0240 kJ; energia (kalória): 186,3800 kcal; zsír: 7,1020 g; szénhidrát: 21,8010 g; cukor: 0,3470 g; só: 1,3880 g; kalcium: 1,0280 mg; fehérje (össz): 7,3060 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás vizes zsemle {1!} Citromos tea Diab. <p>energia (Joule): 864,9670 kJ; energia (kalória): 206,5700 kcal; zsír: 9,1690 g; zsírsav: 7,4850 g; szénhidrát: 21,5290 g; cukor: 0,3470 g; só: 1,8350 g; kalcium: 0,9090 mg; koleszterin: 67,2000 mg; fehérje (össz): 6,8090 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab. P {9!} Tavaszi sertéskocka diab. P {12!} Párolt rizs diab. P <p>energia (Joule): 2404,0790 kJ; energia (kalória): 574,2060 kcal; zsír: 29,8940 g; zsírsav: 23,7840 g; szénhidrát: 43,9610 g; cukor: 2,4050 g; só: 0,2890 g; kalcium: 11,0180 mg; fehérje (össz): 12,5750 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves diab. P {1!, 3!, 9!, 12!} Zöldbabfőzelék diab. P {1!} virslis vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 1942,8000 kJ; energia (kalória): 464,0300 kcal; zsír: 22,2670 g; zsírsav: 8,4190 g; szénhidrát: 47,6530 g; cukor: 1,7310 g; só: 3,6560 g; kalcium: 67,0710 mg; koleszterin: 36,0000 mg; fehérje (össz): 15,3390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Álföldi csontleves diab. P {1!, 3!, 9!} Sertés pörkölt diab. P Orsó tészta diab. P {1!, 3!} csemegeuborka <p>energia (Joule): 1605,1320 kJ; energia (kalória): 383,3900 kcal; zsír: 14,4280 g; zsírsav: 6,8310 g; szénhidrát: 34,1060 g; cukor: 1,5020 g; só: 0,4250 g; kalcium: 8,3710 mg; fehérje (össz): 13,4970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves diab. P {1!, 3!, 12!} Darás metélt diab. P {1!, 3!} <p>energia (Joule): 1385,0670 kJ; energia (kalória): 330,8180 kcal; zsír: 13,6850 g; zsírsav: 10,3290 g; szénhidrát: 43,0120 g; cukor: 0,6550 g; só: 0,4700 g; kalcium: 6,0230 mg; koleszterin: 36,7500 mg; fehérje (össz): 9,6660 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves diab. P {1!, 3!} Párolt mexikói zöldség diab.ó Vagdalt diab. ó {1!, 3!} Párolt rizs diab. ó <p>energia (Joule): 2136,4250 kJ; energia (kalória): 510,2770 kcal; zsír: 19,6700 g; zsírsav: 14,7450 g; szénhidrát: 50,0040 g; cukor: 3,6920 g; só: 3,2270 g; kalcium: 8,1750 mg; fehérje (össz): 15,1750 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves diab. P {9!} Sárgaborsófőzelék diab. P {1!} Sertés pörkölt diab. P vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 2211,6380 kJ; energia (kalória): 528,2410 kcal; zsír: 26,2570 g; zsírsav: 20,6870 g; szénhidrát: 41,9450 g; cukor: 2,7120 g; só: 1,1840 g; kalcium: 9,1060 mg; fehérje (össz): 16,3490 g</p>	
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 735,1600 kJ; energia (kalória): 175,5900 kcal; zsír: 9,2220 g; szénhidrát: 21,3280 g; só: 1,3680 g; fehérje (össz): 7,2100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 490,0170 kJ; energia (kalória): 117,0300 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 21,2700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 3,6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523,8170 kJ; energia (kalória): 125,0640 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,0430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott vizes zsemle {1!} lilahagyma <p>energia (Joule): 632,5200 kJ; energia (kalória): 150,6440 kcal; zsír: 9,9420 g; zsírsav: 3,4700 g; szénhidrát: 24,7980 g; cukor: 3,3290 g; só: 1,3000 g; fehérje (össz): 8,8000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} <p>energia (Joule): 490,0170 kJ; energia (kalória): 117,0300 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 21,2700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 3,6430 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os vizes zsemle {1!} tv paprika <p>energia (Joule): 523,8170 kJ; energia (kalória): 125,0640 kcal; zsír: 1,6220 g; szénhidrát: 22,4700 g; só: 0,7900 g; kalcium: 0,1200 mg; fehérje (össz): 4,0430 g</p>	

Élettani értékek összesítve	<p>energia (Joule): 4181,0630 kJ energia (kalória): 998,6320 kcal zsír: 49,2280 g zsírsav: 23,7840 g szénhidrát: 87,0500 g cukor: 2,7520 g só: 2,4670 g kalcium: 12,0440 mg fehérje (össz): 30,4240 g</p>	<p>energia (Joule): 3129,2810 kJ energia (kalória): 747,4170 kcal zsír: 28,2310 g zsírsav: 10,3360 g szénhidrát: 90,4840 g cukor: 2,0780 g só: 5,5700 g kalcium: 68,2170 mg koleszterin: 57,0000 mg fehérje (össz): 27,2210 g</p>	<p>energia (Joule): 3245,9160 kJ energia (kalória): 775,2760 kcal zsír: 29,5020 g zsírsav: 8,8310 g szénhidrát: 79,0350 g cukor: 1,8490 g só: 4,9750 g kalcium: 9,3970 mg koleszterin: 43,2000 mg fehérje (össz): 29,2760 g</p>	<p>energia (Joule): 3170,0110 kJ energia (kalória): 757,1450 kcal zsír: 32,6690 g zsírsav: 20,3010 g szénhidrát: 89,3710 g cukor: 4,4720 g só: 3,4500 g kalcium: 7,0490 mg koleszterin: 36,7500 mg fehérje (össz): 26,0070 g</p>	<p>energia (Joule): 3402,4660 kJ energia (kalória): 812,6660 kcal zsír: 28,3940 g zsírsav: 14,7450 g szénhidrát: 92,7750 g cukor: 4,0390 g só: 5,4150 g kalcium: 9,3210 mg koleszterin: 67,2000 mg fehérje (össz): 26,1270 g</p>	<p>energia (Joule): 3600,1220 kJ energia (kalória): 859,8750 kcal zsír: 37,0410 g zsírsav: 28,1720 g szénhidrát: 85,9440 g cukor: 3,0590 g só: 3,5790 g kalcium: 10,1320 mg koleszterin: 67,2000 mg fehérje (össz): 28,8980 g</p>	
------------------------------------	---	---	---	--	--	---	--

- | | | | | |
|--|--|--|---|---|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Ráktelék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Li Boros
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élelmészvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1150,6850 kJ; energia (kalória): 284,4570 kcal; zsír: 0,6820 g; szénhidrát: 111,2130 g; cukor: 21,1460 g; só: 0,0470 g; telített zsírsav: 1,9830 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 6,8180 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék uborka Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1226,8180 kJ; energia (kalória): 295,1220 kcal; zsír: 2,8970 g; zsírsav: 1,2780 g; szénhidrát: 128,7600 g; cukor: 36,4780 g; só: 0,2700 g; telítettség: 6,5480 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; koleszterin: 14,0000 mg; fehérje (össz): 5,5280 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virsl mini mustár {10!} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1707,9010 kJ; energia (kalória): 407,7390 kcal; zsír: 12,8270 g; szénhidrát: 127,1840 g; cukor: 39,4780 g; só: 3,0370 g; koleszterin: 1,8290 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; koleszterin: 43,2000 mg; fehérje (össz): 10,2250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1884,1610 kJ; energia (kalória): 590,5990 kcal; zsír: 10,6470 g; zsírsav: 28700 g; szénhidrát: 130,8250 g; cukor: 1,82810 g; só: 0,6870 g; kalcium: 240,9900 mg; telített zsírsav: 0,4470 g; fehérje (össz): 4,7320 g; telített zsírsav: 240,9900 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1288,8810 kJ; energia (kalória): 302,5110 kcal; zsír: 7,2670 g; szénhidrát: 120,4650 g; cukor: 18,1610 g; só: 0,6520 g; kalcium: 240,9900 mg; telített zsírsav: 0,4470 g; fehérje (össz): 4,7120 g; telített zsírsav: 240,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1454,8910 kJ; energia (kalória): 347,4730 kcal; zsír: 8,8970 g; zsírsav: 2,4890 g; szénhidrát: 126,2540 g; cukor: 36,4780 g; só: 0,2620 g; kalcium: 1,9280 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; koleszterin: 67,2000 mg; fehérje (össz): 6,9650 g</p>	
Ébred	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Tavaszi sertés kocka Gluténm. Párolt rizs <p>energia (Joule): 3406,7380 kJ; energia (kalória): 813,6670 kcal; zsír: 31,1080 g; zsírsav: 23,7950 g; szénhidrát: 92,5350 g; cukor: 3,4070 g; só: 1,7500 g; kalcium: 9,9310 mg; telített zsírsav: 0,0220 g; fehérje (össz): 18,6520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves gluténm.ó {9!, 12!} Zöldbabfőzelék Gluténm. {7!} virsl Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3210,6750 kJ; energia (kalória): 766,6370 kcal; zsír: 36,6730 g; zsírsav: 17,2890 g; szénhidrát: 160,8150 g; cukor: 10,7240 g; só: 4,7870 g; kalcium: 139,5410 mg; telített zsírsav: 0,0610 g; koleszterin: 57,6000 mg; fehérje (össz): 21,9620 g; telített zsírsav: 29,2500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2410,2840 kJ; energia (kalória): 575,6880 kcal; zsír: 18,6180 g; zsírsav: 8,8810 g; szénhidrát: 75,5890 g; cukor: 3,9020 g; só: 1,4660 g; kalcium: 20,7600 mg; telített zsírsav: 0,1800 g; fehérje (össz): 22,8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Gluténm. {3!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2453,0080 kJ; energia (kalória): 585,8920 kcal; zsír: 17,4110 g; zsírsav: 13,9590 g; szénhidrát: 90,5160 g; cukor: 16,8180 g; só: 0,7810 g; kalcium: 6,9630 mg; telített zsírsav: 0,1800 g; koleszterin: 183,7500 mg; fehérje (össz): 13,4370 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves Gluténm. Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt GM {3!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4314,0480 kJ; energia (kalória): 1030,3930 kcal; zsír: 40,5060 g; zsírsav: 31,3670 g; szénhidrát: 116,1420 g; cukor: 4,3960 g; só: 2,8170 g; kalcium: 15,0530 mg; telített zsírsav: 0,0200 g; fehérje (össz): 27,8090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Sárgaborsófőzelék Gluténm. Sertés pörkölt Gluténm. Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3418,4950 kJ; energia (kalória): 816,6940 kcal; zsír: 40,8160 g; zsírsav: 31,2740 g; szénhidrát: 152,7730 g; cukor: 9,5840 g; só: 1,1020 g; kalcium: 13,1930 mg; telített zsírsav: 0,0720 g; fehérje (össz): 31,7550 g</p>	

<p>Uzsonna</p> <ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 821.6840 kJ, energia (kalória): 198.2890 kcal, zsír: 0.7170 g, szénhidrát: 96.0630 g, cukor: 0.1610 g, só: 0.6460 g, kalcium: 0.6400 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 5.0990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 518.8510 kJ, energia (kalória): 218.3900 kcal, zsír: 1.0470 g, szénhidrát: 116.5360 g, cukor: 26.4110 g, só: 0.0470 g, kalcium: 10.9600 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 2.2070 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika <p>energia (Joule): 563.3610 kJ, energia (kalória): 141.7200 kcal, zsír: 1.0470 g, szénhidrát: 96.0250 g, cukor: 0.1610 g, só: 0.0470 g, kalcium: 0.6900 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 2.3320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék llahagyma <p>energia (Joule): 818.8310 kJ, energia (kalória): 218.8850 kcal, zsír: 7.0370 g, zsírsav: 0.6920 g, szénhidrát: 97.8890 g, cukor: 7.8210 g, só: 0.7970 g, telített zsírsav: 0.0400 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 7.0520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 653.8010 kJ, energia (kalória): 233.8220 kcal, zsír: 1.0470 g, szénhidrát: 112.0250 g, cukor: 0.1610 g, só: 0.0470 g, kalcium: 0.6800 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 2.1320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika <p>energia (Joule): 818.1510 kJ, energia (kalória): 148.7520 kcal, zsír: 1.0470 g, szénhidrát: 97.2260 g, cukor: 0.1610 g, só: 0.0470 g, kalcium: 0.6900 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 2.3530 g</p>
--	---	--	---	--	--

<p>Élettani értékek összesítve</p>	<p>energia (Joule): 5419.3930 kJ energia (kalória): 1294.4020 kcal zsír: 45.4870 g zsírsav: 23.7950 g szénhidrát: 299.8300 g cukor: 30.7140 g só: 2.4420 g kalcium: 12.7270 mg telített zsírsav: 0.1160 g fehérje (össz): 31.1610 g</p>	<p>energia (Joule): 5364.8440 kJ energia (kalória): 1281.3710 kcal zsír: 40.6170 g zsírsav: 18.5670 g szénhidrát: 413.1060 g cukor: 73.6130 g só: 5.1040 g kalcium: 157.0470 mg telített zsírsav: 0.1550 g koleszterin: 71.6000 mg fehérje (össz): 29.6970 g tejkalcium: 29.2500 mg</p>	<p>energia (Joule): 4710.7360 kJ energia (kalória): 1125.1430 kcal zsír: 32.5400 g zsírsav: 8.8810 g szénhidrát: 299.3980 g cukor: 46.5410 g só: 4.5500 g kalcium: 23.6460 mg telített zsírsav: 0.2740 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 35.4020 g</p>	<p>energia (Joule): 4753.9900 kJ energia (kalória): 1135.4720 kcal zsír: 35.0950 g zsírsav: 22.4990 g szénhidrát: 308.9060 g cukor: 40.9000 g só: 2.2650 g kalcium: 248.8830 mg telített zsírsav: 0.6740 g koleszterin: 183.7500 mg fehérje (össz): 25.2210 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6434.3980 kJ energia (kalória): 1536.8310 kcal zsír: 48.8400 g zsírsav: 31.3670 g szénhidrát: 348.6320 g cukor: 26.7180 g só: 3.5160 g kalcium: 256.9730 mg telített zsírsav: 0.5140 g fehérje (össz): 34.6530 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5483.4470 kJ energia (kalória): 1309.6990 kcal zsír: 50.4500 g zsírsav: 38.7590 g szénhidrát: 376.2520 g cukor: 52.2230 g só: 2.0110 g kalcium: 16.0790 mg telített zsírsav: 0.1660 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 41.2820 g</p>	
---	---	---	--	---	--	---	--

- | | | | | | | | | | |
|----|---|----|--|----|--|----|---|----|--|
| 1 | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 | Rákfélék és azokból készült termékek | 3 | Tojás és abból készült termékek | 4 | Halak és azokból készült termékek | 5 | Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 | Szójabab és abból készült termékek | 7 | Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is) | 8 | Diófélék és azokból készült termékek | 9 | Zeller és abból készült termékek | 10 | Mustár és abból készült termékek |
| 11 | Szezámgyóg és abból készült termékek | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 | Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek | | |

Intézményvezető

 Intézményvezető

Dietetikus
 Dietetikus

Tej
 Szakács

Pet L
 Élelmezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör + gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1271.2250 kJ; energia (kalória): 327.8860 kcal; zsír: 12.8520 g; szénhidrát: 111.3120 g; cukor: 21.1480 g; só: 0.0470 g; kalcium: 1.0000 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 9.1100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál uborka <p>energia (Joule): 1301.0280 kJ; energia (kalória): 310.7620 kcal; zsír: 4.7970 g; szénhidrát: 128.7850 g; cukor: 36.4290 g; só: 0.3610 g; kalcium: 8.5480 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; koleszterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.2260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1707.9810 kJ; energia (kalória): 407.7380 kcal; zsír: 12.8770 g; szénhidrát: 127.8180 g; cukor: 36.4780 g; só: 5.6970 g; kalcium: 1.8200 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; koleszterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 10.2260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1534.9510 kJ; energia (kalória): 368.8170 kcal; zsír: 14.1470 g; szénhidrát: 4.3050 g; cukor: 120.8780 g; cukor: 10.3110 g; só: 0.9070 g; szénhidrát: 120.8780 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 0.4470 g; fehérje (össz): 8.9980 g; telített zsírsav: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1288.8510 kJ; energia (kalória): 324.4640 kcal; zsír: 8.1870 g; szénhidrát: 120.4980 g; cukor: 10.1610 g; só: 0.8980 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 0.4470 g; fehérje (össz): 5.9020 g; telített zsírsav: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1454.8010 kJ; energia (kalória): 347.4730 kcal; zsír: 8.5870 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.8620 g; szénhidrát: 120.2540 g; kalcium: 240.0000 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 6.9680 g; koleszterin: 07.2000 mg; fehérje (össz): 5.9680 g</p>	
Ébred	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Tavaszi sertés kocka Gluténm. Párolt rizs <p>energia (Joule): 3406.7360 kJ; energia (kalória): 813.6870 kcal; zsír: 31.1080 g; szénhidrát: 92.5350 g; cukor: 3.4070 g; só: 1.7500 g; kalcium: 9.0310 mg; telített zsírsav: 0.0220 g; fehérje (össz): 18.6520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves gluténm. ó {9!, 12!} Zöldbabfőzelék Gluténm. TM. virslis Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3108.8330 kJ; energia (kalória): 742.5320 kcal; zsír: 32.2280 g; szénhidrát: 167.1680 g; cukor: 10.1270 g; só: 5.1950 g; kalcium: 114.7910 mg; telített zsírsav: 0.0570 g; koleszterin: 57.6000 mg; fehérje (össz): 22.0000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2410.2540 kJ; energia (kalória): 575.6680 kcal; zsír: 18.8180 g; szénhidrát: 75.5890 g; cukor: 3.9020 g; só: 1.4860 g; kalcium: 20.7500 mg; telített zsírsav: 0.1900 g; fehérje (össz): 22.8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Gluténm. {3!} Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2453.0080 kJ; energia (kalória): 585.4920 kcal; zsír: 17.4110 g; szénhidrát: 90.5160 g; cukor: 16.8180 g; só: 0.7810 g; kalcium: 6.9630 mg; telített zsírsav: 0.1900 g; koleszterin: 183.7500 mg; fehérje (össz): 13.4370 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves Gluténm. Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt GM {3!} Párolt rizs <p>energia (Joule): 4314.0460 kJ; energia (kalória): 1030.3030 kcal; zsír: 40.5060 g; szénhidrát: 116.1420 g; cukor: 4.3960 g; só: 2.8170 g; kalcium: 15.0530 mg; telített zsírsav: 0.0200 g; fehérje (össz): 27.8090 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Sárgaborsófőzelék Gluténm. Sertés pörkölt Gluténm. Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpör - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3418.4950 kJ; energia (kalória): 816.4940 kcal; zsír: 40.8160 g; szénhidrát: 152.7730 g; cukor: 9.5840 g; só: 1.1020 g; kalcium: 13.1930 mg; telített zsírsav: 0.0720 g; fehérje (össz): 31.7550 g</p>	

<p>Uzsonna</p> <ul style="list-style-type: none"> · párizsi sertés · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 821.8940 kJ, energia (kalória): 198.2580 kcal, zsír: 5.7170 g, szénhidrát: 98.0930 g, cukor: 5.1610 g, só: 0.6460 g, kalcium: 0.6490 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 5.6980 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 918.2610 kJ, energia (kalória): 219.3620 kcal, zsír: 1.0470 g, szénhidrát: 116.6380 g, cukor: 28.4110 g, só: 0.0470 g, kalcium: 10.9900 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 2.2970 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · tv paprika <p>energia (Joule): 863.3610 kJ, energia (kalória): 206.7230 kcal, zsír: 5.0970 g, szénhidrát: 95.6390 g, cukor: 5.1610 g, só: 0.0470 g, kalcium: 0.9900 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 2.3320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · zala felvágott · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · lilahagyma <p>energia (Joule): 812.0310 kJ, energia (kalória): 218.9810 kcal, zsír: 7.0370 g, zsírsav: 5.6700 g, szénhidrát: 97.8990 g, cukor: 7.9210 g, só: 0.7670 g, kalcium: 0.9900 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 7.0520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · íz sárgabarack mini · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 853.5910 kJ, energia (kalória): 205.0070 kcal, zsír: 5.0970 g, szénhidrát: 112.0290 g, cukor: 5.1610 g, só: 0.0470 g, kalcium: 0.9900 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 2.1320 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · tv paprika <p>energia (Joule): 810.1518 kJ, energia (kalória): 195.7930 kcal, zsír: 1.0470 g, szénhidrát: 97.2290 g, cukor: 5.1610 g, só: 0.0470 g, kalcium: 0.9900 mg, telített zsírsav: 0.0470 g, fehérje (össz): 2.5320 g</p>
---	--	---	--	---	---

<p>Élettani értékek összesítve</p> <p>energia (Joule): 5599.9930 kJ energia (kalória): 1337.5380 kcal zsír: 49.2870 g zsírsav: 23.7950 g szénhidrát: 299.9300 g cukor: 30.7140 g só: 2.4420 g kalcium: 12.7270 mg telített zsírsav: 0.1160 g fehérje (össz): 33.4610 g</p>	<p>energia (Joule): 5328.4820 kJ energia (kalória): 1272.6860 kcal zsír: 37.0700 g zsírsav: 15.6670 g szénhidrát: 410.4990 g cukor: 73.0160 g só: 5.6230 g kalcium: 132.2970 mg telített zsírsav: 0.1510 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 31.2350 g</p>	<p>energia (Joule): 4710.7360 kJ energia (kalória): 1125.1430 kcal zsír: 32.5400 g zsírsav: 8.8810 g szénhidrát: 299.3980 g cukor: 46.5410 g só: 4.5500 g kalcium: 23.6460 mg telített zsírsav: 0.2740 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 35.4020 g</p>	<p>energia (Joule): 4904.7900 kJ energia (kalória): 1171.4900 kcal zsír: 38.5950 g zsírsav: 23.9340 g szénhidrát: 308.9560 g cukor: 40.9500 g só: 2.4850 g kalcium: 248.8830 mg telített zsírsav: 0.6740 g koleszterin: 183.7500 mg fehérje (össz): 26.4210 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6526.3980 kJ energia (kalória): 1558.8040 kcal zsír: 50.6600 g zsírsav: 31.3670 g szénhidrát: 348.6520 g cukor: 26.7180 g só: 3.7190 g kalcium: 256.9730 mg telített zsírsav: 0.5140 g fehérje (össz): 35.8430 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5483.4470 kJ energia (kalória): 1309.6990 kcal zsír: 50.4500 g zsírsav: 38.7590 g szénhidrát: 376.2520 g cukor: 52.2230 g só: 2.0110 g kalcium: 16.0790 mg telített zsírsav: 0.1660 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 41.2820 g</p>
---	--	--	---	--	---

- | | | | | |
|--|--|--|---|---|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezámag és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Likaly László
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élmezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemegé szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1371.5630 kJ; energia (kalória): 327.6200 kcal; zsír: 12.4620 g; szénhidrát: 111.3120 g; cukor: 21.1480 g; só: 0.0470 g; kalcium: 1.9560 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 8.1100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál uborka <p>energia (Joule): 1301.0990 kJ; energia (kalória): 310.2620 kcal; zsír: 3.7870 g; szénhidrát: 1.9170 g; cukor: 128.7090 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.3810 g; kalcium: 6.9480 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; kolesterin: 21.0000 mg; fehérje (össz): 7.0290 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1707.1010 kJ; energia (kalória): 407.7980 kcal; zsír: 12.8770 g; szénhidrát: 327.1840 g; cukor: 30.4780 g; só: 5.6370 g; kalcium: 3.9280 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; kolesterin: 43.2000 mg; fehérje (össz): 10.2270 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1034.9510 kJ; energia (kalória): 246.4640 kcal; zsír: 14.3470 g; szénhidrát: 120.4650 g; cukor: 18.1610 g; só: 0.8650 g; kalcium: 240.9600 mg; telített zsírsav: 0.4470 g; fehérje (össz): 5.8320 g; kolesterin: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1358.5510 kJ; energia (kalória): 324.4640 kcal; zsír: 9.1070 g; szénhidrát: 120.4650 g; cukor: 18.1610 g; só: 0.8650 g; kalcium: 240.9600 mg; telített zsírsav: 0.4470 g; fehérje (össz): 5.8320 g; kolesterin: 240.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1464.8010 kJ; energia (kalória): 347.4730 kcal; zsír: 8.9370 g; szénhidrát: 126.2840 g; cukor: 36.4780 g; só: 0.8620 g; kalcium: 1.8280 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; kolesterin: 67.2000 mg; fehérje (össz): 6.9650 g</p>	
Ébéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Tavaszi sertés kocka Gluténm. Párolt rizs <p>energia (Joule): 3406.7360 kJ; energia (kalória): 813.6870 kcal; zsír: 31.1080 g; szénhidrát: 23.7950 g; cukor: 92.5350 g; cukor: 3.4070 g; só: 1.7500 g; kalcium: 9.9310 mg; telített zsírsav: 0.0220 g; fehérje (össz): 18.6520 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves gluténm.ó {9!, 12!} Zöldbabfőzelék Gluténm.TM. virslis Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3108.8330 kJ; energia (kalória): 742.5320 kcal; zsír: 32.2260 g; szénhidrát: 167.1680 g; cukor: 10.1270 g; só: 5.1950 g; kalcium: 114.7910 mg; telített zsírsav: 0.0570 g; kolesterin: 57.8000 mg; fehérje (össz): 22.0000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2410.2840 kJ; energia (kalória): 575.6880 kcal; zsír: 18.6190 g; szénhidrát: 75.5890 g; cukor: 3.9020 g; só: 1.4960 g; kalcium: 20.7600 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; fehérje (össz): 22.8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Gm-tojás. Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2425.3880 kJ; energia (kalória): 579.2960 kcal; zsír: 16.9310 g; szénhidrát: 90.4920 g; cukor: 16.7940 g; só: 1.0790 g; kalcium: 5.6030 mg; telített zsírsav: 0.1800 g; kolesterin: 183.7500 mg; fehérje (össz): 12.8870 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves Gluténm. Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt Gm-tojás. Párolt rizs <p>energia (Joule): 4272.6160 kJ; energia (kalória): 1020.4980 kcal; zsír: 39.7860 g; szénhidrát: 116.1060 g; cukor: 4.3600 g; só: 2.0900 g; kalcium: 13.0130 mg; telített zsírsav: 0.0200 g; fehérje (össz): 26.9990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Sárgaborsófőzelék Gluténm. Sertés pörkölt Gluténm. Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3416.4950 kJ; energia (kalória): 816.4940 kcal; zsír: 40.8160 g; szénhidrát: 152.7730 g; cukor: 9.5840 g; só: 1.1020 g; kalcium: 13.1930 mg; telített zsírsav: 0.0720 g; fehérje (össz): 31.7550 g</p>	

<p>Uzsonna</p> <ul style="list-style-type: none"> · párizsi sertés · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 821.0640 kJ; energia (kalória): 198.2800 kcal; zsír: 6.2170 g; szénhidrát: 66.0830 g; cukor: 0.1010 g; só: 0.6460 g; kalcium: 0.0400 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 0.0000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · vegyes virágméz mini · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 918.0810 kJ; energia (kalória): 219.3620 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 518.5350 g; cukor: 26.4110 g; só: 0.0470 g; kalcium: 10.9650 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.2270 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · tv paprika <p>energia (Joule): 698.2610 kJ; energia (kalória): 167.2200 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 60.0090 g; cukor: 0.1010 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.0000 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.3030 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · zala felvágott · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék · lilahagyma <p>energia (Joule): 916.8910 kJ; energia (kalória): 219.5910 kcal; zsír: 7.0370 g; szénhidrát: 5.6700 g; cukor: 0.3660 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 7.0820 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · íz sárgabarack mini · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 668.0010 kJ; energia (kalória): 159.0270 kcal; zsír: 1.0470 g; szénhidrát: 512.8390 g; cukor: 6.1810 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.0000 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.3350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> · mini margarin-10g-os · Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 110.1510 kJ; energia (kalória): 26.4220 kcal; zsír: 0.0000 g; szénhidrát: 97.3390 g; cukor: 6.1810 g; só: 0.0470 g; kalcium: 0.0000 mg; telített zsírsav: 0.0470 g; fehérje (össz): 2.6320 g</p>
--	---	--	--	--	---

<p>Élettani értékek összesítve</p> <p>energia (Joule): 5599.9930 kJ energia (kalória): 1337.5380 kcal zsír: 49.2870 g zsírsav: 23.7950 g szénhidrát: 299.9300 g cukor: 30.7140 g só: 2.4420 g kalcium: 12.7270 mg telített zsírsav: 0.1160 g fehérje (össz): 33.4610 g</p>	<p>energia (Joule): 5328.4820 kJ energia (kalória): 1272.6860 kcal zsír: 37.0700 g zsírsav: 15.6670 g szénhidrát: 410.4990 g cukor: 73.0160 g só: 5.6230 g kalcium: 132.2970 mg telített zsírsav: 0.1510 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 31.2350 g</p>	<p>energia (Joule): 4710.7360 kJ energia (kalória): 1125.1430 kcal zsír: 32.5400 g zsírsav: 8.8810 g szénhidrát: 299.3980 g cukor: 46.5410 g só: 4.5500 g kalcium: 23.6460 mg telített zsírsav: 0.2740 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 35.4020 g</p>	<p>energia (Joule): 4877.1700 kJ energia (kalória): 1164.8930 kcal zsír: 38.1150 g zsírsav: 23.5640 g szénhidrát: 308.9320 g cukor: 40.9260 g só: 2.7790 g kalcium: 247.5230 mg telített zsírsav: 0.6740 g koleszterin: 183.7500 mg fehérje (össz): 25.8810 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 6484.9680 kJ energia (kalória): 1548.9090 kcal zsír: 49.9400 g zsírsav: 30.8110 g szénhidrát: 348.6160 g cukor: 26.6820 g só: 2.9920 g kalcium: 254.9330 mg telített zsírsav: 0.5140 g fehérje (össz): 35.0330 g tejkalcium: 240.0000 mg</p>	<p>energia (Joule): 5483.4470 kJ energia (kalória): 1309.6990 kcal zsír: 50.4500 g zsírsav: 38.7590 g szénhidrát: 376.2520 g cukor: 52.2230 g só: 2.0110 g kalcium: 16.0790 mg telített zsírsav: 0.1660 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 41.2820 g</p>
---	--	--	---	--	---

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 1 <input checked="" type="checkbox"/> Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 <input checked="" type="checkbox"/> Rákfélék és azokból készült termékek | 3 <input checked="" type="checkbox"/> Tojás és abból készült termékek | 4 <input checked="" type="checkbox"/> Halak és azokból készült termékek | 5 <input checked="" type="checkbox"/> Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 <input checked="" type="checkbox"/> Szójabab és abból készült termékek | 7 <input checked="" type="checkbox"/> Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 <input checked="" type="checkbox"/> Diófélék és azokból készült termékek | 9 <input checked="" type="checkbox"/> Zeller és abból készült termékek | 10 <input checked="" type="checkbox"/> Mustár és abból készült termékek |
| 11 <input checked="" type="checkbox"/> Szezámag és abból készült termékek | 12 <input checked="" type="checkbox"/> Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 <input checked="" type="checkbox"/> Csillagfürt és a belőle készült termékek | 14 <input checked="" type="checkbox"/> Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Juhász Judit
 Intézményvezető


g
 Dietetikus

Fül
 Szakács

[Signature]
 Élelmezésvezető



Étlap

Étkezés	Hétfő 2024.12.09.	Kedd 2024.12.10.	Szerda 2024.12.11.	Csütörtök 2024.12.12.	Péntek 2024.12.13.	Szombat 2024.12.14.	Vasárnap 2024.12.15.
Tízóral	<ul style="list-style-type: none"> diákcsemege szalámi mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék gyümölcs tea <p>energia (Joule): 1371,56939 kJ; energia (kalória): 327,8600 kcal; zsír: 12,4620 g; szénhidrát: 111,3120 g; cukor: 23,1460 g; só: 0,0470 g; telített zsírsav: 1,8960 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; fehérje (össz): 9,1100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> gépsonka mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál uborka <p>energia (Joule): 1301,2260 kJ; energia (kalória): 310,7820 kcal; zsír: 3,7070 g; zsírsav: 1,8170 g; szénhidrát: 128,7000 g; cukor: 36,4780 g; só: 0,3810 g; kalcium: 8,6400 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; koleszterin: 21,0000 mg; fehérje (össz): 7,0260 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> virslis mini mustár {10!} Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1707,1910 kJ; energia (kalória): 407,7390 kcal; zsír: 50,8770 g; szénhidrát: 127,1840 g; cukor: 36,4780 g; só: 3,0070 g; kalcium: 1,2260 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; koleszterin: 43,2000 mg; fehérje (össz): 13,2250 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> soproni felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1534,8510 kJ; energia (kalória): 366,8170 kcal; zsír: 14,1470 g; zsírsav: 4,3050 g; szénhidrát: 129,5750 g; cukor: 16,3110 g; só: 0,9070 g; kalcium: 349,6900 mg; telített zsírsav: 0,4470 g; fehérje (össz): 5,8320 g; koleszterin: 240,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék rizstej <p>energia (Joule): 1358,5510 kJ; energia (kalória): 324,4640 kcal; zsír: 9,1070 g; szénhidrát: 120,4600 g; cukor: 18,1610 g; só: 0,8550 g; kalcium: 240,8600 mg; telített zsírsav: 0,4470 g; fehérje (össz): 5,9060 g; koleszterin: 240,0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> kenőmájás Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék Citromos tea normál <p>energia (Joule): 1454,8010 kJ; energia (kalória): 347,4730 kcal; zsír: 8,5670 g; zsírsav: 2,4950 g; szénhidrát: 126,2540 g; cukor: 38,4780 g; só: 0,8620 g; kalcium: 1,0280 mg; telített zsírsav: 0,0470 g; koleszterin: 67,2000 mg; fehérje (össz): 6,0960 g</p>	
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Tavaszi sertés kocka Gluténm. Párolt rizs <p>energia (Joule): 3406,7380 kJ; energia (kalória): 813,6870 kcal; zsír: 31,1060 g; zsírsav: 23,7950 g; szénhidrát: 92,5350 g; cukor: 3,4070 g; só: 1,7500 g; kalcium: 9,9310 mg; telített zsírsav: 0,0220 g; fehérje (össz): 18,6920 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vajgaluska leves gluténm.ó {9!, 12!} Zöldbabfőzelék Gluténm.TM. virslis Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3108,8330 kJ; energia (kalória): 742,5320 kcal; zsír: 32,2260 g; zsírsav: 13,7500 g; szénhidrát: 167,1680 g; cukor: 10,1270 g; só: 5,1950 g; kalcium: 114,7910 mg; telített zsírsav: 0,0570 g; koleszterin: 57,6000 mg; fehérje (össz): 22,0000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alföldi csontleves gy. {9!, 12!} Sertés pörkölt Gluténm. Orsó tészta Gluténm. csemegeuborka <p>energia (Joule): 2410,2840 kJ; energia (kalória): 575,6880 kcal; zsír: 18,6160 g; zsírsav: 8,8610 g; szénhidrát: 75,5890 g; cukor: 3,9020 g; só: 1,4650 g; kalcium: 20,7600 mg; telített zsírsav: 0,1800 g; fehérje (össz): 22,8450 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Májgaluska leves Gm-tojás m. Darás metélt Gluténm. <p>energia (Joule): 2425,3360 kJ; energia (kalória): 579,2950 kcal; zsír: 16,9310 g; zsírsav: 13,5890 g; szénhidrát: 90,4920 g; cukor: 16,7940 g; só: 1,0750 g; kalcium: 5,6030 mg; telített zsírsav: 0,1800 g; koleszterin: 183,7500 mg; fehérje (össz): 12,8670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldborsóleves Gluténm. Párolt mexikói zöldség {12!} Vagdalt Gm-tojás m. Párolt rizs <p>energia (Joule): 4272,6160 kJ; energia (kalória): 1020,4980 kcal; zsír: 39,7850 g; zsírsav: 30,8110 g; szénhidrát: 116,1060 g; cukor: 4,3600 g; só: 2,0900 g; kalcium: 13,0130 mg; telített zsírsav: 0,0200 g; fehérje (össz): 26,9990 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zöldségleves Gluténm. Sárgaborsófőzelék Gluténm. Sertés pörkölt Gluténm. Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék <p>energia (Joule): 3418,4950 kJ; energia (kalória): 816,4940 kcal; zsír: 40,8160 g; zsírsav: 31,2740 g; szénhidrát: 152,7730 g; cukor: 9,5840 g; só: 1,1020 g; kalcium: 13,1880 mg; telített zsírsav: 0,0720 g; fehérje (össz): 31,7550 g</p>	

Uzsonna	<ul style="list-style-type: none"> párizsi sertés Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> vegyes virágméz mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika 	<ul style="list-style-type: none"> zala felvágott mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék illaggyoma 	<ul style="list-style-type: none"> íz sárgabarack mini mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék 	<ul style="list-style-type: none"> mini margarin-10g-os Gluténmentes kenyér R - só - gluténmentes kenyérpor - gluténmentes kenyérliszt - élesztő* - mindenmentes lisztkeverék tv paprika
	energia (Joule): 321.3940 kJ, energia (kalória): 108.2860 kcal, zsír: 8.7170 g, szénhidrát: 98,0030 g, cukor: 0.1610 g, só: 0.6460 g, kalcium: 0,6400 mg, telített zsírsav: 0,0470 g, fehérje (össz): 5,9980 g	energia (Joule): 518.9810 kJ, energia (kalória): 214.3880 kcal, zsír: 1,0470 g, szénhidrát: 116,5300 g, cukor: 28,4110 g, só: 0,0470 g, kalcium: 10,9600 mg, telített zsírsav: 0,0670 g, fehérje (össz): 2,2070 g	energia (Joule): 583,3610 kJ, energia (kalória): 241,7200 kcal, zsír: 3,0470 g, szénhidrát: 30,6250 g, cukor: 8,1810 g, só: 0,0470 g, kalcium: 0,9600 mg, telített zsírsav: 0,0470 g, fehérje (össz): 2,3320 g	energia (Joule): 914,8910 kJ, energia (kalória): 318,3910 kcal, zsír: 3,6370 g, szénhidrát: 8,8700 g, cukor: 87,3680 g, só: 7,8210 g, só: 8,7970 g, kalcium: 0,6810 mg, telített zsírsav: 0,0470 g, fehérje (össz): 7,0520 g	energia (Joule): 633,8070 kJ, energia (kalória): 220,0270 kcal, zsír: 1,0470 g, szénhidrát: 112,0280 g, cukor: 0,1610 g, só: 0,0470 g, kalcium: 0,9600 mg, telített zsírsav: 0,0470 g, fehérje (össz): 2,1820 g	energia (Joule): 810,1510 kJ, energia (kalória): 288,7320 kcal, zsír: 1,0470 g, szénhidrát: 97,3250 g, cukor: 6,1910 g, só: 0,0470 g, kalcium: 0,9600 mg, telített zsírsav: 0,0470 g, fehérje (össz): 2,8320 g

Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 5599.9930 kJ energia (kalória): 1337.5380 kcal zsír: 49.2870 g zsírsav: 23.7950 g szénhidrát: 299.9300 g cukor: 30.7140 g só: 2.4420 g kalcium: 12.7270 mg telített zsírsav: 0.1160 g fehérje (össz): 33.4610 g	energia (Joule): 5328.4820 kJ energia (kalória): 1272.6860 kcal zsír: 37.0700 g zsírsav: 15.6670 g szénhidrát: 410.4990 g cukor: 73.0160 g só: 5.6230 g kalcium: 132.2970 mg telített zsírsav: 0.1510 g koleszterin: 78.6000 mg fehérje (össz): 31.2350 g	energia (Joule): 4710.7360 kJ energia (kalória): 1125.1430 kcal zsír: 32.5400 g zsírsav: 8.8810 g szénhidrát: 299.3980 g cukor: 46.5410 g só: 4.5500 g kalcium: 23.6460 mg telített zsírsav: 0.2740 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 35.4020 g	energia (Joule): 4877.1700 kJ energia (kalória): 1164.8930 kcal zsír: 38.1150 g zsírsav: 23.5640 g szénhidrát: 308.9320 g cukor: 40.9260 g só: 2.7790 g kalcium: 247.5230 mg telített zsírsav: 0.6740 g koleszterin: 183.7500 mg fehérje (össz): 25.8810 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 6484.9680 kJ energia (kalória): 1548.9090 kcal zsír: 49.9400 g zsírsav: 30.8110 g szénhidrát: 348.6160 g cukor: 26.6820 g só: 2.9920 g kalcium: 254.9330 mg telített zsírsav: 0.5140 g fehérje (össz): 35.0330 g tejkalcium: 240.0000 mg	energia (Joule): 5483.4470 kJ energia (kalória): 1309.6990 kcal zsír: 50.4500 g zsírsav: 38.7590 g szénhidrát: 376.2520 g cukor: 52.2230 g só: 2.0110 g kalcium: 16.0790 mg telített zsírsav: 0.1660 g koleszterin: 67.2000 mg fehérje (össz): 41.2820 g
-----------------------------	---	---	---	---	---	--

- | | | | | |
|--|--|---|---|---|
| 1 Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2 Rákfélék és azokból készült termékek | 3 Tojás és abból készült termékek | 4 Halak és azokból készült termékek | 5 Földimogyoró és abból készült termékek |
| 6 Szójabab és abból készült termékek | 7 Tej és abból készült termékek (belértve a laktózt is) | 8 Diófélék és azokból készült termékek | 9 Zeller és abból készült termékek | 10 Mustár és abból készült termékek |
| 11 Szezám és abból készült termékek | 12 Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok | 13 Csillagfűt és a belőle készült termékek | 14 Puhatestűek és a belőlük készült termékek | |

Lilody Lilody
Intézményvezető



[Signature]
Dietetikus

[Signature]
Szakács

[Signature]
Élvezésvezető